सैक्स शिक्षा सीरीज़

डा॰ लक्ष्मीनारायण शर्मा

स्त्री पुरुष

नव विवाहितों तथा विवाह - सूत्र में बंधने वाले युवक - युवतियों के लिए यौन सम्बंधों का वैज्ञानिक ज्ञान कराने वाली शिक्षाप्रद पुस्तक

स्त्री-पुरुष

जीवन में सेक्स
(काम-विज्ञान) का स्थान बहुत
महत्त्वपूर्ण है, परन्तु
यह विषय बहुत नाज़ुक और गहरा है।
सुखी और सफल विवाहित जीवन
के लिए इस विषय का समुचित
वैज्ञानिक ज्ञान
निहायत जरूरी होता है।
इस विषय के
अधिकारी और अनुभवी विद्वान्
डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा ने
इस रचना में सेक्स के गम्भीर विषय
को बड़े सरल ढंग से प्रस्तुत किया है।
देशी-विदेशी साहित्य
के अध्ययन एवं एक डॉक्टर
होने के नाते अपने अनुभवों का निचोड़
उन्होंने इस
पुस्तक में प्रस्तुत किया है।
वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक
तथ्यों पर आधारित
यह रचना विवाहित जीवन
को सुखी और आनन्दमय बनाने में
एक सच्चे मार्गदर्शक का
काम करती है।

हिन्द पाकेट बुक्स

☐ सेक्स शिक्षा सीरीज

स्त्री
पुरुष

डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा

भारत की सर्वप्रथम पॉकेट बुक्स

स्त्री-पुरुष (सेक्स)
© हिन्द पॉकिट बुक्स
नवीन संस्करण : 1996
प्रकाशक: हिन्द पॉकिट बुक्स प्राइवेट लिमिटेड
जी० टी० रोड, शाहदरा, दिल्ली-110032
मुद्रक : बालाजी ऑफसेट, एम.-28, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

STREE-PURUSH (Sex)
DR. LAKSHMINARAIN SHARMA

विषय-सूची

आप इस पुस्तक को क्यों पढ़ें ... 7

1. पहला कदम ... 11
2. जीवनी शक्तियों का निर्माण ... 12
3. विवाह का उद्देश्य और जीवन-साथी का चुनाव ... 17
4. यौनेन्द्रियों का निर्माण और उनका कार्य ... 22

   पुरुष-जननेन्द्रियां: नारी-जननेन्द्रियां; गर्भाशय
5. प्रथम मिलन ... 31
6. सम्भोग-व्यापार में स्वच्छता ... 37
7. सफल सम्भोग ... 39
8. प्रारम्भिक कठिनाइयां ... 49

   शादी से पहले स्वप्नदोष; विवाह से पूर्व अनुभव
9. कुछ जिज्ञासाएं ... 55

   सम्भोग कितने अन्तर से करना चाहिए ?; सम्भोग कितनी देर जारी रहना चाहिए ?; भोजन के कितनी देर बाद सम्भोग करें ?; क्या सम्भोग के बाद पानी पीना हानिकारक है ?; मासिक धर्म के दिनों में सम्भोग; गर्भावस्था में सम्भोग; क्या सम्भोग नग्न होकर करना चाहिए ?; सम्भोग के आसन; सम्भोग-आसनों की रूप-रेखा; आमने-सामने (लेटकर) किए जाने वाले आसन; उप-आसन स्थिति; विलोमासन; उप-आसन; स्त्री के पीछे से किए जाने वाले आसन और उप-आसन; बैठकर किए जाने वाले आसन; खड़े होकर किए जाने वाले आसन; बैठकर पीछे से किए जाने वाले आसन; आसन-स्थितियों का संक्षिप्त विवेचन

10. सामान्य यौन-विकार ... 88
पुरुषों के विकार; स्वप्नदोष; शीघ्रपतन; प्रथम मिलन और शीघ्रस्खलन; पत्नियों का सहयोग; हस्तमैथुन; नपुंसकता: न्यूरस्थीनिया (वहम); आपेक्षिक नपुंसकता; शारीरिक कारण; महिलाओं के यौन-विकार; महिलाओं में स्वप्नदोष; योनि-संश्लेष (योनि की ऐंठन); हस्तमैथुन या आत्मरति; सुप्त वासना या षण्ढत्व

11. स्त्री-शरीर की विशिष्ट प्रक्रियाएं ... 118
मासिक धर्म; मासिक धर्म का रहस्य; मासिक धर्म का प्रभाव

12. गर्भधारण ... 121
गर्भस्थिति के लक्षण और चिन्ह: गर्भाशय के भीतर का रहस्य; जरायु और नाभिनाल; प्रसव

13. एक सामाजिक आवश्यकता ... 129

14. विवाह का निर्वाह ... 136

15. नियोजित परिवार ... 142
व्यावहारिक विचार-विमर्श; विभिन्न साधन; सुरक्षित काल; खाने की गर्भ निरोधक गोलियां; स्थायी साधन—नसवंदी; पुरुषों की नसबंदी; स्त्रियों की नसबंदी; डाक्टरी सहायता से गर्भ की समाप्ति; कौन-सा साधन!; यदि आप नवविवाहित हैं; पत्नी को लूप पहनवा दें।

आप इस पुस्तक को क्यों पढ़ें

यह पुस्तक उन हजारों और लाखों विवाहित तथा नवविवाहित दम्पतियों की कठिनाइयों को लक्ष्य करके लिखी गई है, जो अपने दाम्पत्य जीवन में अप्रत्याशित बाधाओं का अनुभव कर रहे हैं, जिन्होंने अपने वैवाहिक जीवन की कल्पना एक 'स्वर्ग-तुल्य संसार' से की, किन्तु उनकी यह सुखद कल्पना केवल स्वप्न बनकर रह गई। वस्तुतः सामाजिक, आर्थिक अथवा पारिवारिक समस्याएं ऐसी विकट नहीं होतीं कि जिनका समाधान या निराकरण न हो सके। जल्दी या देर से व्यक्ति इन समस्याओं का कोई-न-कोई हल ढूंढ निकालता है। किन्तु पति-पत्नि की शारीरिक मिलन-सम्बन्धी समस्याएं इतनी जटिल होती हैं कि वे पारस्परिक प्रेम के स्वप्नों को छिन्न-भिन्न कर देती हैं।

चिकित्सक के रूप में हमारा यह अनुभव है तथा अनेक रोगियों के आए गुप्त पत्र और प्रतिदिन आने वाले यौन-विकार के रोगी इस बात के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं कि बिना किसी पूर्व-तैयारी और शिक्षण के हमारे समाज में युवकों और युवतियों को विवाह-बन्धन में धकेल दिया जाता है, जहां वे प्रायः अंधकार में ही अपना रास्ता टटोलते रहते हैं और ठोकरें खाते हैं। युवावस्था जीवन का स्वर्गिम काल होती है और विवाह जीवन के स्वर्गीय सुखों का द्वार।

हमें जब अपने किसी परिजन को योग्य बनाना होता है, तो हम उसे डाक्टरी या इंजीनियरिंग की उच्चतम शिक्षा और अनुभव प्राप्त कराने के लिए विदेशों तक में भेजने की बात सोचते हैं, लेकिन उसके असली जीवन (दाम्पत्य) के सम्बन्ध में हम बिलकुल ही चुप रहते हैं, कदाचित इसलिए कि परम्परा से यौन-विषयक बातें अश्लील समझी जाती हैं। इस गोपनीयता ने अज्ञान को जन्म दिया और इसी अज्ञान के कारण समाज में आज वैवाहिक जीवन की नींव ही खोखली होती जा रही है।

जीवन के प्रत्येक पहलू को जब हम ज्ञान के प्रकाश में देखना चाहते हैं तो फिर इस आधारभूत महत्त्वपूर्ण पहलू पर ही अज्ञान में रहना किस प्रकार न्यायसंगत हो सकता है। जहां तक अश्लीलता का प्रश्न है, किसी भी प्रकार का ज्ञान कभी अश्लील नहीं होता। वस्तुत: अश्लीलता की इस झूठी लज्जा ने हजारों और लाखों दम्पतियों को जीवन के सच्चे और आनन्दमय स्वाद से ही वंचित कर दिया है। कैण्टरबरी के पादरी डाक्टर लैंग का कथन है:

"मैं उन सब खतरों का सामना करने के लिए तैयार हूं, जो कि यौन-विषय पर स्वतन्त्र रूप से बातचीत करने में पैदा हो सकते हैं, क्योंकि इस विषय पर मौन रहने के षड्यन्त्र से जो खतरे पैदा हो रहे हैं, वे कहीं ज्यादा बड़े और हानिकारक हैं।"[1]

जो हो, आज समय का तकाजा है तथा संसार के मानस-शास्त्रियों, शरीर विज्ञानवेत्ताओं तथा विचारकों का एक स्वर से यह मत है कि दम्पतियों को दाम्पत्य जीवन प्रारम्भ करने से पूर्व ही यौन-सम्बन्धी समस्त शारीरिक प्रक्रियाओं का सम्पूर्ण ज्ञान अर्जित कर लेना चाहिए। पुरुष को केवल अपने ही शरीर का ज्ञान आवश्यक नहीं, अपितु स्त्री-शरीर की भी सारी प्रक्रियाओं का ज्ञान आवश्यक है। इसी प्रकार स्त्री के लिए भी यह जरूरी है कि वह अपने पति के जनन-अंगों की रचना और प्रक्रिया जानती हो। दाम्पत्य जीवन में शारीरिक सम्भोग-सुख वास्तविक प्रेम की आधारशिला है। इसके द्वारा ही जीवन में पति-पत्नी शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप में एकाकार हो सकते हैं। सम्भोग द्वारा ही पति-पत्नी एक-दूसरे के पूरक बन जाते। यह वैवाहिक जीवन का मेरुदण्ड है।

इस विषय पर शताब्दियों से चले आ रहे मौन के कारण आज जन-साधारण में अनेक अवैज्ञानिक मान्यताएं और भ्रम-धारणाएं प्रचलित हैं, जो स्त्री-पुरुषों को गुमराह कर देती हैं। इसलिए उन्हें आज वैज्ञानिक ज्ञान की जरूरत है, ताकि वे अज्ञान के अन्धकार से निकलकर ज्ञान के प्रकाश में आएं और सच्चे जीवन-रस का उपभोग कर सकें।

यौनतुष्टि केवल पति-पत्नी के सम्बन्धों तक ही सीमित नहीं होती अपितु मनुष्य के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर उसका प्रभाव पड़ता है। क्षुधा और आत्मरक्षा की स्वाभाविक प्रवृत्तियों की तरह उत्पादन से सम्बन्धित होने के कारण यौन-प्रवृत्ति भी प्राणिमात्र में

---

1. "I would rather have all the risks which come from free discussion of sex than great risks we run by a conspiracy of silience..."

एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है। जिस प्रकार भूखा आदमी कुछ काम नहीं कर पाता, इसी प्रकार यौन-संबंधी असन्तुष्टि प्राय: जीवन के सन्तुलन को ही बिगाड़ देती है। अनेक व्यक्ति यौन-असन्तुलन के कारण ही जीवन में सफलता प्राप्त नहीं कर पाते। इतना ही नहीं, अनेक पागलों में यौन-असन्तुलन के कारण ही पागलपन पैदा होता है।

मैं यह पुस्तक एकान्त रूप से स्त्री-पुरुष के यौन-सम्बन्धों पर लिखी है, और प्रत्येक उस प्वाइंट का समावेश करने का प्रयत्न किया है, जिसकी जानकारी शारीरिक मिलन के लिए आवश्यक है। वस्तुत: शारीरिक मिलन का विषय अनेक स्थलों पर जटिल हो जाता है। वह जटिलता कई बार मनोवैज्ञानिक होती है और कई जगह शारीरिक; और ऐसी जटिलताओं का हल तभी सम्भव हो पाता है, जब दम्पति को एतद्विषयक अधिक-से-अधिक जानकारी हो। यौन-सम्बन्ध दरअसल सम्भोग कर लेने तक ही सीमित नहीं होते, वरन् स्त्री का मासिक धर्म, गर्भधारण और शिशु-प्रसव भी दम्पती के यौन-जीवन के ही अंग होते हैं। अत: इन सभी पक्षों की वैज्ञानिक जानकारी मैंने इस रचना में दी है।

विवाहित एवं नवविवाहित दम्पतियों के अलावा यह रचना उन युवक-युवतियों के लिए भी परमोपयोगी है, जो निकट भविष्य में विवाह सूत्र में बंधने वाले हैं।

विनीत

— डॉ. लक्ष्मीनारायण शर्मा

पता:
स्वास्थ्य वाटिका
(सीलमपुर ओल्ड)
दिल्ली-110031

स्त्री-पुरुष

●

1. पहला कदम

"... और अन्त में कमला और रमेश विवाह-सूत्र में बंध गए और सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करने लगे।" प्रायः प्रेम-कहानियों का अन्त इसी प्रकार पढ़ने में आता है। लेकिन वास्तविक जीवन की सच्ची प्रेम-कथा विवाह पर आकर समाप्त नहीं होती, वरन् विवाह से उसका प्रारम्भ होता है। विवाह प्रत्येक दम्पती के जीवन में प्रेम और सुख की कोई नदी बहा देता हो, ऐसा कोई अनिवार्य नियम नहीं है। दाम्पत्य सुख शादी के बाद मिलने वाला कोई तोहफा भी नहीं है, अपितु अनेक दम्पतियों का अनुभव यह होता है कि शादी के बाद दाम्पत्य सुख प्राप्त करने के बजाय दुखी रहने लगते हैं। वे प्रेमरस के स्वाद को ही नहीं चख पाते। वस्तुतः वैवाहिक सुख-प्राप्ति के लिए पति-पत्नी को स्वयं सुखी जीवन की रचना करनी होती है, तभी वे प्रेम और दाम्पत्य के सुख का रसास्वादन कर पाते हैं, अन्यथा नहीं। बहुत बार तो ऐसा देखा जाता है कि युवक-युवती, जो विवाह से पूर्व ही एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं और परस्पर प्रेम करते हैं, वे ही विवाह होने के कुछ समय पश्चात् यह अनुभव करते हैं कि उनका प्रेम और रोमांस धीरे-धीरे समाप्त होता जा रहा है और उनके बनाए सुख-स्वप्नों के महल रेत की दीवार की भांति ढहते जा रहे हैं।

हम यह मानने के लिए तैयार नहीं हैं कि जीवन में वैवाहिक सुख लोगों को भाग्य के अनुसार ही मिलता है, अथवा ऐसा संयोगवश होता है अपितु अज्ञान और गलत धारणाओं के कारण ही दम्पती वैवाहिक जीवन में असफल रहते हैं। वस्तुतः वैवाहिक सुख एक पौधा है। एक पौधे की तरह ही इसके बीज बोए जाते हैं और जब उसमें अंकुर फूटने लगे तो बड़ी सावधानी से उसकी देखभाल की जानी चाहिए, इसके पश्चात् ही उस पर वे मधुर फल आ सकते हैं, जिन्हें चखकर दम्पती जीवन के

स्वर्गीय सुख-रस का स्वाद पाते हैं। भले ही दम्पती परस्पर एक-दूसरे की सुन्दरता से आकर्षित हों, वे एक-दूसरे के लिए त्याग की भावना भी रखते हों, जीवन में उनका दृष्टिकोण कितना ही उदार क्यों न हो, वे एक-दूसरे के प्रति पूर्ण रूप से वफादार भी हों, और इतना सब होने के बावजूद वे सच्चे दाम्पत्य सुख से वंचित रह सकते हैं। सच्चे दाम्पत्य सुख का आधार ज्ञान है। अज्ञान इस सुख का सबसे बड़ा शत्रु है। शारीरिक बनावट और प्रक्रियाओं का ज्ञान, यौन-संबंधी तथ्यों का ज्ञान ही दाम्पत्य सुख का वैज्ञानिक 'गुर' है। इस गुर को हृदयंगम करके, अनुभव करके तथा क्रियात्मक रूप देकर ही पति-पत्नी शारीरिक मिलन के उस अपरिसीम सुख की अनुभूति कर सकते हैं, जो उन्हें एक प्राण और दो शरीर की स्थिति में पहुंचा देती हैं।

काम-व्यापार पशु-पक्षियों में ही सन्तानोत्पत्ति मात्र के लिए हो, किन्तु मनुष्यों में इसका लक्ष्य केवल सन्तान पैदा करना नहीं है। मानव प्रकृति का सर्वोत्तम प्राणी है। उसने अपने मन और बुद्धि को निरन्तर परिष्कृत किया है। उसमें यौन-क्षुधा मन और प्राणों की परितुष्टि के लिए भी होती है। प्रेम आज मानव के जीवन का आधार और उसकी प्रगति के लिए प्रकाश है। प्रेम के बिना तो मनुष्य का व्यक्तित्व अधूरा रह जाता है।

चूंकि समाज में इस विषय की शिक्षा की कोई संगठित प्रणाली नहीं है, अतः प्रायः नब्बे फीसदी दम्पत्ति इस क्षेत्र में अंधकार में ही प्रवेश करते हैं, और फिर उन्हें कटु अनुभव होते हैं।

वस्तुतः प्रेम-व्यापार अपने में एक कला है, जिसे सीखकर ही व्यक्ति एक कुशल कलाकार की भांति कुशल प्रेमी बन सकता है। प्रेम एक कविता है, जो ताल-स्वर में गाई जानी चाहिए। जिस प्रकार एक कुशल चित्रकार अपनी तूलिका से चित्रों में जीवन फूंक देता है; वैसे ही प्रेमी युगल को भी प्रेम-कला की गहराइयों का ज्ञान होना चाहिए, ताकि उनका प्रेम स्वान्तः सुखाय हो सके।

2. जीवनी शक्तियों का निर्माण

हमारे समाज में बहुत-से वर्गों में लड़के-लड़कियों के विवाह काफी छोटी उम्र में कर दिए जाते हैं, और वे एक छलांग-सी लगाकर दाम्पत्य जीवन के घेरे में एकाएक कूद पड़ते हैं, जबकि मानसिक और शारीरिक दोनों ही दृष्टियों से वे दाम्पत्य जैसे गम्भीर और महत्त्वपूर्ण व्यापार के अयोग्य होते हैं। अभिभावक लोग प्रायः इसलिए

जल्दी शादी करने के पक्ष में रहते हैं कि एक तो वे शादी की जिम्मेदारी से जल्दी बरी हो जाएं और दूसरे, वे अपने पोते-पोतियों का मुख देख सकें, और उनके लड़के-बाले भी अपने बुढ़ापे में सहारा पाने के लिए जल्दी सन्तान उत्पन्न कर सकें। लेकिन जिन्दगी छोटे-छोटे रास्तों को पकड़कर जल्दी-जल्दी पार करने की मंजिल नहीं है। जीवन छोटे रास्तों में विकास नहीं पाता। जिन जातियों में अल्पायु में ही विवाह करने की प्रथा है, उनमें लोग अल्पायु ही होते हैं। ऐसे व्यक्ति जल्दी ही जवानी पार करके प्रौढ़ हो जाते हैं और फिर जल्दी ही बूढ़े होकर मर जाते हैं। सन्तानोत्पत्ति के बारे में आयुर्वेद के आचार्य सुश्रुत का मत है:

"गर्भाधान के लिए पुरुष की आयु पच्चीस वर्ष तथा गर्भ-धारण के लिए स्त्री की उम्र सोलह वर्ष होनी चाहिए, इससे कम आयु होने पर गर्भपात हो सकता है, अथवा बच्चा गर्भ में ही मर सकता है। यदि बालक उत्पन्न हो जाएगा तो जल्दी मरेगा, यदि जीवित रहा तो दुर्बलेन्द्रिय होगा।" किन्तु आधुनिक विज्ञान के मत से स्त्री अठारह वर्ष की आयु के पश्चात् ही शारीरिक रूप से गर्भधारण योग्य होती है।

शरीर-विज्ञान हमें बताता है कि पच्चीस वर्ष की आयु तक शरीर का निर्माण-कार्य पूरा हो पाता है। माता के गर्भ से लेकर पच्चीस वर्ष की युवावस्था तक निरन्तर हमारे शरीर की हड्डियां, स्नायु, पेशियां तथा अन्य धातुएं क्रमश: बनती रहती हैं। अत: जीवन-निर्माण की दृष्टि से पच्चीस वर्ष तक का समय अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। हमारे शास्त्रों में जो पच्चीस वर्ष तक 'ब्रह्मचर्य आश्रम' का काल बताया गया है, उसे आज आधुनिक शरीर-विज्ञान भी पुष्ट करता है। जीवन पूर्णरूप से विकसित हो सके, इसके लिए यह जरूरी है कि बाल्यावस्था में ही उसे विकास-परिस्थितियां मिलनी चाहिए। बाल्यकाल जीवन का एक महत्त्वपूर्ण भाग है, जिसका विकास खेल-कूद और मनोरंजन से अधिक होता है। शारीरिक विकास के साथ-ही-साथ मानसिक विकास का पूर्ण होना भी एक शर्त है। कई बार ऐसी छोटी उम्र के लड़के-लड़कियों की शादी हो जाती है, जिनका मानसिक पक्ष परिपक्व नहीं हुआ होता। ऐसी स्थिति में वे विवाह के दायित्व को समझ नहीं पाते हैं और यौनानन्द की गहराइयों में उतरने में भी कच्चे होते हैं। अपनी रचना 'हेप्पीनेस इन मैरिज' में अमेरिका की अनुभवी लेखिका मारग्रेट सेंगर ने एक बालिका वधू का उल्लेख किया है कि जब वह उनसे मिलने आई तो उनके बच्चों के साथ गुड्डों का खेल खेलने में रम गई। जब उनसे कहा गया कि विवाहित लड़कियों को गुड्डे खेलना शोभा नहीं देता, तो बाल-वधू ने उत्तर दिया कि 'गुड्डे खेलने को मिलें तो मैं विवाहित जीवन के बजाय बालिका रहना ही अधिक पसंद

करूंगी।' इससे यह बात स्पष्ट होती है कि उस बालिका का बाल्यकाल पूर्ण रूप से विकसित नहीं हो पाया था कि उस पर वैवाहिक जीवन का भार लाद दिया गया। उस बाल-वधू की आयु कुल तेरह-चौदह वर्ष की थी। वस्तुत: ऐसे उदाहरणों की कमी हमारे समाज में भी नहीं है। आज वक्त तीस-तीस और चालीस-चालीस वर्ष की महिलाओं में बचपन की दबी हुई इच्छाएं उभरती देखी जाती हैं।

शरीर-निर्माण की दृष्टि से बारह वर्ष की आयु से तेईस-चौबीस वर्ष तक का काल अत्यन्त गम्भीर और महत्त्व का होता है। बारह-तेरह की आयु से किशोर वय शुरू हो जाती है, शरीर की नलिकाविहीन ग्रन्थियां अपना काम शुरू कर देती हैं। इन नलिका-विहीन ग्रन्थियों के कार्य की खोज शरीरशास्त्रियों ने इसी शताब्दी में की है। शरीर में इनका कार्य बड़ा अद्‌भुत और महत्त्वपूर्ण होता है। इन ग्रन्थियों से निकलने वाले स्राव 'हारमोन्स' कहलाते हैं। इन ग्रन्थियों में कोई नलिका नहीं होती और इनके स्राव किसी नलिका द्वारा नहीं बहते, इसलिए इन्हें 'नलिकाविहीन' ग्रन्थियां (Ductless glands) कहा जाता है। इनसे निकलने वाले 'हारमोन्स' ग्रन्थियों से चूकर सीधे रक्तस्राव में मिल जाते हैं। ये ग्रन्थियां शरीर में भिन्न-भिन्न प्रकार के कार्य करती हैं। इनमें ही वे ग्रन्थियां भी होती हैं, जिनसे जननेन्द्रियों का विकास होता है। वे काम ग्रन्थियां कहलाती हैं, साथ ही इन सबका कार्य एक-दूसरे से सम्बन्धित भी होता है। इनसे निकलने वाले हारमोन्स शरीर की हड्डियों, स्नायुओं, पेशियों तथा दूसरी धातुओं को यौवन का पोषण पहुंचाते हैं। व्यक्ति के शरीर का आकार-प्रकार, उसका सौंदर्य, अंगों की सुडौलता, शक्ति, पुरुषत्व (स्त्रियों में स्त्रीत्व) तथा यौवन का मद इन्हीं नलिकाविहीन ग्रन्थियों से निकलने वाले हारमोन्स के कारण होता है। हड्डियों की मजबूती, स्नायुमण्डल की सशक्तता, पेशियों की क्रियाशीलता एवं हृदय, जिगर, फेफड़े और मस्तिष्क जैसे महत्त्वपूर्ण अंगों के स्वस्थ संचालन में इन हारमोन्स का एक बड़ा भाग होता है।

किशोर वय बाल्यकाल और यौवन का सन्धिकाल होता है। बालकपन धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है और यौवन आता जाता है। ज्यों-ज्यों किशोर युवावस्था की ओर बढ़ता जाता है, वह अपने में एक नवीनता, उत्साह और गति महसूस करने लगता है और यह काल उसके लिए बड़ी सावधानी से आगे बढ़ने का होता है, क्योंकि उसे दुनिया में रंगीनी नजर आने लगती है, जीवन में कुछ रस आना शुरू हो जाता है, वह सुन्दरता के प्रति आकर्षित होने लगता है और यौवन का उदय प्रारम्भ हो जाता है। लड़कों को लड़कियों में तथा लडकियों को लडकों में दिलचस्पी पैदा होने लगती है,

और ये सभी क्रमशः आने वाले परिवर्तन इन्हीं नलिकाविहीन ग्रन्थियों के चमत्कार होते हैं।

वस्तुतः यह काल ऐसा होता है, जबकि युवक-युवतियों को सच्चे पथ-प्रदर्शन की आवश्यकता होती है, क्योंकि इस काल में वे कहीं बहक जाते हैं, तो कहीं घबरा जाते हैं और कहीं किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं। यह काल शक्ति-संचय का काल होता है। इस समय उनके अन्दर जो एक नई शक्ति पैदा होती है, वह उनके लिए एक आधारभूत शक्ति है। उसे शरीर और जीवन के निर्माण में लगाना चाहिए, किसी भी प्रकार उसका दुरुपयोग होना उनके भविष्य-जीवन पर बुरा प्रभाव डालता है।

हमारे जीवन का आधार हमारा शरीर ही है, अतः शरीर की उन्नति पर ही हमारा जीवन उन्नत हो सकता है। अपने शरीर की तुलना हम एक नये बनने वाले मकान से कर सकते हैं। सुन्दर और मजबूत मकान बनाने के लिए यह जरूरी है कि उसमें लगने वाली लकड़ी, लोहा, ईंट, चूना, सीमेंट आदि सामान पूरी मात्रा में और अच्छे किस्म का लगाया जाए। लेकिन यदि मकान बनाने वाला ठेकेदार बेईमानी करके सीमेंट कम और रेत अधिक लगाता है, कमजोर लकड़ी से उसकी छत पाट देता है, और पुराना लोहा इस्तेमाल करता है, तो निश्चय ही वह मकान पायेदार नहीं हो सकता। कभी उसकी छत टपकेगी, कभी प्लास्टर छूटेगा और कभी दीवार गिरेगी। केवल इतना ही नहीं, बल्कि यह भी सम्भव है कि असमय में ही वह मकान गिर पड़े। ठीक यही बात हमारे शरीर के साथ होती है। युवकों और युवतियों को अपने मन-रूपी ठेकेदार को बेईमान नहीं होने देना चाहिए, अपितु उस पर पूर्ण नियन्त्रण रखना चाहिए। इस समय उत्पन्न होने वाली शक्ति का एक-एक कण शरीर और उत्तम स्वास्थ्य के निर्माण में लगाना चाहिए। नवयुवकों और नवयुवतियों की स्थिति वस्तुतः उस व्यापारी की तरह है, जिसे आगे चलकर बड़ा व्यापार करना है। उस व्यापारी को अपनी पूंजी उत्तरोत्तर बढ़ानी है। यदि वह उस पूंजी को खुर्द-बुर्द कर देगा तो निश्चय ही अपने अगले व्यापार में दिवाला निकाल बैठेगा। तुम्हें आगे चलकर वैवाहिक जीवन बिताना है, अपने जीवन साथी के साथ मिलकर दाम्पत्य जीवन की सृष्टि करनी है। उसी काल के लिए तुम्हें इस शक्ति की आवश्यकता है। तुम्हें उस समय एक पूर्ण स्वस्थ्य और यौवन-शक्ति से भरा शरीर चाहिए।

समुचित पथ-प्रदर्शन और वैज्ञानिक जानकारी न मिलने के कारण जो युवक इस काल में गलतियां करने लगते हैं, निश्चित रूप से आगे चलकर उन्हें भूलों का मूल्य चुकाना पड़ता है। शरीर में चौदह-पन्द्रह वर्ष की आयु में वीर्य बनने लगता है। किन्तु

वह इसलिए नहीं होता कि पुरुष यौन-सम्भोग कर उसे शरीर से बाहर निकाल दें अथवा हस्तमैथुन आदि कुटेवों द्वारा उसे नष्ट करे, अपितु उसे जानना चाहिए कि अभी तो पच्चीस वर्ष की आयु तक उसके शरीर की अनेक सूक्ष्म धातुओं का निर्माण बाकी पड़ा हुआ है। अभी हड्डियां पूर्ण रूप से दृढ़ नहीं हुई हैं, स्नायुमण्डल को अभी और शक्ति की जरूरत है, पेशियां भी क्रियाशीलता के लिए अभी और शक्ति चाहती हैं, अभी मस्तिष्क भी पूर्ण रूप से विकसित नहीं हुआ है, और उन महत्त्वपूर्ण नलिकाविहीन ग्रन्थियों को भी अपना काम करने के लिए शक्ति चाहिए। प्रकृति शक्ति को इन्हीं सब ठोस निर्माण-कार्यों में लगाती है।

दुर्भाग्यवश जिन युवक-युवतियों का इस काल में ही विवाह हो जाता है और वे यौनाचरण प्रारम्भ कर देते हैं अथवा कुसंगत से वेश्यागमन के चक्कर में पड़ जाते हैं या किसी और यौन-रोग का शिकार हो जाते हैं, उनकी स्थिति एक प्रकार से आगे चलकर बड़ी ही दयनीय हो जाती है। हो सकता है, उन्हें इस समय अपने शरीर में कोई त्रुटि न मालूम पड़े, शरीर की वृद्धि यथाक्रम होती रहे, वे फिलहाल शक्ति का ह्रास भी अनुभव न करें। वस्तुतः यह सब क्रियाकलाप आंखों से दिखाई देने वाली वस्तुएं नहीं हैं। इन दशाओं में होता यह है कि काम-ग्रन्थियों के वे स्राव, जो शरीर-निर्माण और पूर्ण यौवन-विकास में काम आने चाहिए थे, वे चूंकि बाहर फेंक दिये जाते हैं, अतः भीतर-ही-भीतर शरीर-निर्माण का संतुलन बिगड़ना प्रारम्भ हो जाता है। इन भूलों का फल प्रायः ऐसे व्यक्तियों को तीस और चालीस वर्ष की आयु में भोगना पड़ता है। और यह ऐसा काल होता है जबकि उन्हें शक्ति की बड़ी भारी जरूरत होती है।

बहुधा किशोर और नवयुवक चूंकि अपने इस शारीरिक परिवर्तन के बारे में अनभिज्ञ होते हैं, इसलिए उनके मन पर कई तरह की प्रतिक्रियाएं होती हैं। अनेक नवयुवक, जिन्हें अधिक धार्मिक या नैतिक शिक्षा दी जाती है, वे अपने शरीर में उदय होती कामप्रवृत्ति को एक त्याज्य और अश्लील बात समझने लगते हैं। इस स्वाभाविक और प्राकृतिक प्रक्रिया से वे घबराने लगते हैं। कई युवक और युवतियां मन में लज्जा का अनुभव करते हैं। कुछ दूसरों में भय और संकोच पैदा हो जाता है। काश, वे जान पाएं कि उनके अन्दर जो यह नई (काम) शक्ति पैदा हो रही है, यह जीवन-शक्ति है। इसी शक्ति से उनका जीवन-रूपी पौधा विकसित होकर लहराएगा। वस्तुतः यह शक्ति जितनी प्रबल होती है, व्यक्ति जीवन में उतना ही सक्षम और सशक्त बनता है। वस्तुतः इस दशा में एक ही तथ्य जानने योग्य होता है

कि इस शक्ति को किस प्रकार सही दिशा में लगाया जाए।

इस काल में व्यक्ति विद्यार्थी-जीवन से गुजर रहा होता है। उसके सामने शिक्षा प्राप्त करने का एक महान् उद्देश्य होता है, अत: उसके लिए यह समस्या एक प्रकार से आसान होती है, क्योंकि पढ़ाई-लिखाई का वातावरण उसके अधिकांश समय और शक्ति को घेरे रहता है। जीवन को उच्च, परिमार्जित और सुरुचिपूर्ण बनाने के लिए विद्याध्ययन आवश्यक है। यदि विद्यार्थी विद्याध्ययन में अपने को लीन कर देता है तो वह अनायास ही कामोद्रेक की समस्या को पार कर जाता है। साहित्य, संगीत तथा चित्रकारी जैसी ललितकलाओं के अध्ययन से भी कामप्रवृत्ति का बहुत शमन और नियन्त्रण होता है। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य-नियमों का पालन, उच्च विचार, सादा रहन-सहन तथा कामोत्तेजक परिस्थितियों से बचना, जैसे—प्रेम-श्रृंगाररस के सिनेमा न देखना, अश्लील, सस्ते उपन्यासों का न पढ़ना, दोस्तों-मित्रों में यौनाचार-सम्बन्धी हंसी-मजाक तथा बातचीत न करना आदि बातें इस लक्ष्य की प्राप्ति में बहुत सहायक होती हैं। अच्छे और उच्चकोटि के साहित्य का अध्ययन भी विद्यार्थियों का मन उच्च बनाने तथा भावों को शुद्ध रखने में भारी सहायता पहुंचाता है।

3. विवाह का उद्देश्य और जीवन-साथी का चुनाव

जीवन में विवाह-संस्था एक ऐसा केन्द्र है, जिसके चारों ओर हमारी सामाजिक व्यवस्था का चक्र घूमता है। स्थूल रूप से विवाह के तीन उद्देश्य कहे जा सकते हैं:

1. एक ऐसे साथी का चुनाव, जिसके साथ प्रेमपूर्वक जीवन-निर्वाह किया जा सके।

2. जिसके साथ शारीरिक मिलन (सम्भोग) की निर्बाध स्वतन्त्रता और स्वच्छन्दता हो।

3. उस साथी के साथ घर बसाया जा सके और बच्चों के रूप में परिवार की रचना की जा सके।

बहुत लोग ऐसा सोचा करते हैं कि आज के युग में विवाह से यौन-संबंधों पर आवश्यकता से अधिक बल दिया जाने लगा है और एक प्रकार से विवाह का उद्देश्य ही शारीरिक मिलन बन गया है, जबकि सफल विवाहित जीवन के लिए त्याग, स्नेह, सहानुभूति और समझदारी भी समान रूप से आवश्यक है।

यह बात वस्तुतः सही है कि यौन-सम्बन्धों पर अधिक बल दिया जा रहा है,

लेकिन यह सब अनावश्यक है, यह नहीं माना जा सकता। इस प्रश्न को लेकर जरा गहराई से सोचना होगा। इस सन्दर्भ में श्री एडवर्ड कार्पेण्टर ने जो विवाह की परिभाषा लिखी है, वह विचारणीय है:

"प्रत्येक व्यक्ति की यह आन्तरिक और आत्मिक अभिलाषा होती है कि उसके जीवन में कोई ऐसा व्यक्ति हो, जिसके साथ स्वतन्त्र आदान-प्रदान हो, जिसके समक्ष कोई भी बात या रहस्य गोपनीय न हो, जिसका शरीर और शरीर का प्रत्येक भाग अपने शरीर की तरह प्यारा हो, सम्पत्ति में अथवा किसी भी दूसरे क्षेत्र में तेरे-मेरे की भावना न हो। एक के मन में दूसरे के विचार और भाव स्वयं प्रवाहित होने लगें, मानो वे एक-दूसरे के चिर-परिचित हों तथा इन भावनाओं से एक नया प्रकाश मिले। दोनों में सहानुभूति और संवेदना इस प्रकार चलें कि सुख-दुःख तथा जीवन की दूसरी अनुभूतियों को वे एक समान अनुभव करें।"

स्त्री-पुरुष के शारीरिक मिलन में प्रकृति का नस्ल-संवर्धन का उद्देश्य छिपा होता है। मनुष्य से नीची श्रेणी के जीव-जन्तु सिर्फ सन्तानोत्पत्ति के लिए सम्भोग करते हैं, लेकिन मनुष्य के साथ ऐसी बात नहीं है। उसने समाज की रचना कर ली है, इसके साथ ही उसने अपने मन और बुद्धि को विकसित किया है कि सम्भोग उसके लिए सिर्फ एक दैहिक क्रिया ही नहीं है, बल्कि उसकी मानसिक तुष्टि का भी साधन है। सम्भोग-क्रिया में ही वे क्षण आते हैं, जब स्त्री-पुरुष शारीरिक रूप से मिलकर एक होते हैं, वे आनन्दवर्धक शारीरिक सुख में गोते लगाते हैं। श्री कार्पेण्टर की परिभाषा के अनुसार, वह स्थिति सम्भोग द्वारा ही आ पाती है कि "एक-दूसरे का शरीर और शरीर का प्रत्येक भाग अपने शरीर की तरह प्यारा होता है।"

परस्पर घनिष्ठता और समीपता भी सम्भोग द्वारा ही आ पाती है। वस्तुतः सम्भोग-क्रिया ही एक ऐसी धुरी होती है जिसके चारों ओर प्रेम, संवेदना, सहानुभूति, त्याग, सहनशीलता आदि भावनाएं घूमती हैं।

ऐसी बात नहीं कि आजकल शारीरिक सम्भोग पर अधिक बल दिया जाने लगा है, वरन् यों कहना चाहिए कि आज से पहले इस क्रिया पर वांछित ध्यान नहीं दिया जाता था। वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक रूप से अब इसके महत्त्व को समझकर इस पक्ष पर बल दिया जाने लगा है। विवाह-संस्था में पति-पत्नी को शारीरिक मिलन की पूर्ण स्वतन्त्रता होती है, जबकि विवाह के बाहर शारीरिक सम्बन्ध स्थापित करना एक सामाजिक अपराध है। अतएव विवाह-संस्था की मर्यादा-रक्षा तथा स्वयं के व्यक्तिगत जीवन को सफल और सुखी बनाने के लिए जीवनसाथी के चुनाव में

काफी सावधानी बरतनी चाहिए। वर-वधू का चुनाव पहले नाई-ब्राह्मणों द्वारा सम्पन्न होता था, आज भी अनेक परिवारों में घर की बड़ी-बूढ़ी औरतें या मर्द जाकर लड़के या लड़की को देख आते हैं। केवल बहुत शिक्षित और प्रगतिशील परिवारों में ही लड़के स्वयं ही देखाभाली करते हैं। हजारों विवाह अब भी ऐसे होते हैं, जहां कोई लड़की देखता है न लड़का, केवल परिचितों के आधार पर ही विवाह हो जाता है। किन्तु भावी जीवन में कदम मिलाकर चलने वाले साथी प्रारम्भ से ही बिलकुल अपरिचित हों— ऐसा होना युक्तिसंगत नहीं।

वर-वधू के चुनाव में शिक्षा-दीक्षा-सम्बन्धी सामंजस्य तो होना ही चाहिए, किन्तु यह भी जरूरी हो जाता है कि वे एक-दूसरे में आकर्षण पाते हों। हमारे समाज में आज बेमेल जोड़ों की कमी नहीं है। बेमेल से यहां हमारा तात्पर्य वृद्ध-विवाह से नहीं है, बल्कि ऐसे जोडे कि पति सुन्दर और सजीला जवान, किन्तु पत्नी काली और बदसूरत, अथवा पत्नी पूनम के चांद की तरह सुन्दरी, किन्तु पतिदेव काले और भोंडी शकल के। इसलिए यह जरूरी है कि युवक-युवतियां विवाह से पूर्व एक-दूसरे को अच्छी तरह देखें, और यदि हो सके तो परस्पर कुछ परिचय भी प्राप्त करें। शिक्षित समाज में भी जो आजकल देखाभाली चलती है, वह केवल लड़कों की पसन्द तक ही महदूद है, लड़कियों से यह कोई नहीं पूछता कि उन्हें भी वर पसन्द आया या नहीं!

विवाह से पूर्व इस देखाभाली का उद्देश्य यह होता है कि युवक-युवती यह निश्चय कर सकें कि वे एक-दूसरे में कामाकर्षण पाते हैं अथवा नहीं। वे परस्पर एक-दूसरे को सुन्दर लगते हैं या नहीं। यह ठीक है कि सुखी और वैवाहिक जीवन के लिए केवल सुन्दरता ही अपेक्षित नहीं है। स्वभाव, चरित्र, सहनशीलता, शिक्षा आदि भी ऐसी बातें हैं, जिन्हें वैवाहिक जीवन की नींव का पत्थर कहा जा सकता है, लेकिन सुन्दरता के महत्त्व से इनकार तो नहीं किया जा सकता। बाहर के कामकाज से शाम को थककर लौटने पर पत्नी का हंसता हुआ सुन्दर मुख कितनी जल्दी शारीरिक और मानसिक थकान दूर कर सकता है— इस विषय पर दो सम्मतियां नहीं हो सकतीं।

एक बार हमारे पास इलाज कराने के लिए लगभग तीस वर्ष का एक नवयुवक आया। उसके तमाम बदन पर छोटी-छोटी फुंसियां और लाल-लाल चकत्ते थे। स्पष्ट था कि वह आतशक (Syphilis) का रोगी था और उसका रोग दूसरी अवस्था (Second stage) तक पहुंच चुका था। युवक भद्र परिवार का था। उसे आतशक जैसे गंदे रोग में फंसा देखकर मुझे दुःख हुआ, क्योंकि यह रोग हमेशा ही दुश्चरित्रता का सूचक होता है। मैंने उससे पूछा, "तुम वेश्या के पास गए थे?" इसपर

पहले तो वह सहम गया, किन्तु फिर उसने स्पष्ट रूप से स्वीकार कर लिया। मुझे उससे कुछ हमदर्दी हुई कि लड़का अज्ञानी होने के कारण यौवन के उन्माद में यह गलती कर बैठा है। फलत: जब मैंने उसे समझाया तो वह रोने लगा। धीरे-धीरे ढारस देकर सारा इतिहास मालूम किया। उसने बताया कि वह विवाहित है और उसकी शादी को आठ वर्ष हो गए हैं, किन्तु उसने पत्नी के साथ इन आठ वर्षों में केवल एक बार सम्भोग किया है। कारण पूछने पर उसने कहा, "मेरी पत्नी इतनी काली और बदशकल है कि मैं उसके साथ सम्भोग कर ही नहीं सकता।"

"तो फिर तुमने उससे शादी करने की भयंकर भूल क्यों की?"

"शादी मैंने नहीं की, बल्कि अभिभावकों द्वारा जबरदस्ती मेरी शादी की गई, और मेरे पास अपनी कामेच्छा को तृप्त करने के लिए वेश्यागमन के अतिरिक्त और कोई उपाय नहीं है।

हमारे एक मित्र के साथ भी ऐसी ही दुर्भाग्यपूर्ण घटना हुई। उनकी माता ने कुलीन घराने की रूढ़िप्रियता में उनकी शादी भी एक काली और भोंडी लड़की से कर दी, जबकि मित्र महोदय सुन्दर और उज्ज्वल वर्ण के थे। फल यह हुआ कि उन्होंने सुहाग-शय्या पर ही अपनी पत्नी को पीटा (हालांकि यह उनकी मूर्खता थी)। किन्तु उपर्युक्त दोनों अप्रिय घटनाओं का कारण बेमेल विवाह था। ऐसे उदाहरणों की हमारे समाज में कमी नहीं है। जिस प्रकार पुरुष स्त्री से असन्तुष्ट होकर वेश्यागामी तथा अन्य रूप से कुपथगामी हो जाता है, उसी प्रकार पत्नियां भी पर-पुरुषगामिनी होती देखी जाती हैं। विवाहित जीवन को सफल बनाने के लिए उसका सूत्रपात सही ढंग से करना चाहिए। निश्चय ही इसके लिए रूढ़िगत परम्पराओं को छोड़ना होगा।

यहां यह कहा जा सकता है कि सुन्दरता-असुन्दरता की जांच तो अभिभावक स्वयं भी कर सकते हैं, फिर क्या जरूरी है कि लड़के-लड़की स्वयं देखभाल करें? हम कहेंगे— नहीं, क्योंकि सुन्दरता वास्तव में व्यक्तिगत रुचि की वस्तु है और रुचि-विभिन्नता एक सहज प्राकृतिक नियम है। एक वस्तु जो एक के लिए सुन्दर हो सकती है, हो सकता है कि दूसरे व्यक्ति की दृष्टि से उसमें कोई सुन्दरता न हो! फिर पति-पत्नी के काम-सम्बन्धों को देखते हुए इस विषय में और भी बारीकी तथा गहराई से सोच-विचार करना होगा। प्रेम और दाम्पत्य का मनोविज्ञान से बड़ा घनिष्ठ सम्बन्ध है, अत: रुचि-वैचित्र्य को लेकर बाज वक्त इस क्षेत्र में कई प्रकार की कठिनाइयां उठ खड़ी होती हैं। कुछ विशेष संवेदनशील व्यक्ति (Psychologically sensitive persons) कुछ विशिष्ट प्रकार की स्त्रियों के साथ ही सम्भोगरत हो सकते

हैं, अन्यों से नहीं। यौन-क्षेत्र की ये कठिनाइयां अनेक व्यक्तियों के साथ होती हैं। बहुत-से ललित रुचि (Fine taste) के व्यक्तियों में यह बात पाई जाती है कि उन्हें एक खास प्रकार की सुन्दरता से ही दाम्पत्य-प्रेरणा मिलती है— जैसे कुछ व्यक्ति चौड़ी नाक और चपटे मुखवाली स्त्रियों में कामाकर्षण नहीं पाते, वे उनके साथ सम्भोगरत भी नहीं हो सकते। इसी प्रकार कोई-कोई व्यक्ति मोटे होंठों वाली स्त्रियों में कोई कामाकर्षण नहीं अनुभव करते। हमारे परिचित एक युवक ने तो साधारण रूप से सुन्दर लड़की के साथ इसलिए विवाह की स्वीकृति नहीं दी कि उसकी आवाज मोटी और मर्दों की तरह भारी थी, जो उसकी कामरुचि को आघातकारी लगती थी। इसके विपरीत इस प्रकार की रुचि के भी व्यक्ति होते हैं, जिन्हें सुन्दरता का एक ही चिह्न आकर्षित करने के लिए पर्याप्त होता है। वे उससे ही इतनी काम प्रेरणा पा लेते हैं कि सौन्दर्य के दूसरे सब पहलू उनके लिए गौण हो जाते हैं। मिसाल के तौर पर इस श्रेणी के व्यक्ति केवल लड़की की बड़ी-बड़ी सुन्दर आंखों से ही इतने प्रभावित हो जाते हैं कि उन्हें दूसरे अंगों की सुन्दरता की अपेक्षा नहीं रह जाती; अथवा किसी लड़की की ठोड़ी का सुन्दर घुमाव या नासिका की सुडौलता ही उन्हें काम-प्रेरणा प्राप्त करने के लिए पर्याप्त होती है। इसी प्रकार की रुचि युवकों के लिए युवतियों को भी होती है। किन्तु चूंकि अब तक समाज में स्त्रियों का वर्ग एक शोषित वर्ग रहा है, अत: स्त्रियों की रुचि को प्रत्येक क्षेत्र में ही कम प्रधानता दी गई है। कहने का तात्पर्य यह है कि रुचि-विभिन्नता के कारण प्रत्येक व्यक्ति का सुन्दरता का मापदण्ड अलग-अलग हो सकता है, अत: विवाह से पूर्व लड़के-लड़की का परिचय आवश्यक हो जाता है।

बहुत-से व्यक्ति इस दिशा में यूरोपीय देशों की 'कोर्टशिप' प्रथा को अनुकरणीय मानते हैं। उनका कथन है— चूंकि कोर्टशिप के दौरान युवक-युवती काफी निकट से एक-दूसरे को देख पाते हैं, उन्हें परस्पर एक-दूसरे को समझने का सुअवसर मिलता है। रुचि, स्वभाव, शौक आदि बातों से वे एक-दूसरे के निकट सम्पर्क में आ सकते हैं। सिनेमा, थियेटर, सैर-सपाटा, होटल-रेस्तरां आदि में आजादी से वे लोग आते-जाते हैं। और 'कोर्टशिप-काल' महीनों और कभी-कभी एक-एक, दो-दो वर्षों तक भी चलता रहता है। 'कोर्टशिप' यूरोपीय देशों तथा अमेरिका की आम प्रथा है, किन्तु इतने पर भी इन देशों में तलाकों की संख्या बढ़ती चली जा रही है तथा इन महाद्वीपों का विचारक और समाज-सुधारक वर्ग इस समस्या की ओर से चिंतित हो उठा है। इतना ही नहीं, डॉक्टर मैरी मैकाले ने लिखा है कि इंग्लैंड और अमेरिका में बारह प्रतिशत बच्चे कुमारी कन्याओं के पेट से जन्म लेते हैं, अर्थात् फी आठ बच्चों में एक बच्चा नाजायज। कारण स्पष्ट है कि 'कोर्टशिप' के काल में परस्पर सम्पर्क में

आने वाले युवक-युवती केवल परिचय करके ही चुप नहीं बैठ जाते, अपितु अज्ञान तथा उद्दाम कामवासना में फंसकर वे सम्भोगरत भी होते हैं। इस दरम्यान वे एक-दूसरे को परख लेते हैं, यह बात भी तर्क-पुष्ट नहीं मालूम होती; क्योंकि बीस-बाईस वर्ष के नवयुवकों और सोलह-सत्रह वर्ष की नवयुवतियों में न तो विचार-प्रौढ़ता ही होती है और न ज्यादा दूरदर्शिता। इन दोनों गुणों के अभाव में वे एक-दूसरे की परख नहीं कर सकते; हां, अलबत्ता वे एक-दूसरे को रिझाने के प्रयत्न में जरूर रहते हैं। इतने निकट सम्पर्क में आने के बाद इस आयु में संयम की आशा करना भी दुराशामात्र ही होती है। हमारे यहां शील, गुण, चरित्र, स्वभाव आदि की परीक्षा लड़के-लड़की के खानदान तथा उनकी शिक्षा-दीक्षा से आंकी जाती है। और इन सब बातों की परख कदाचित् युवकों की अपेक्षा प्रौढ़ अभिभावक ही भली प्रकार कर सकते हैं।

जो हो, हमारा यह दृढ़ मत है कि विवाह में लड़के और लड़की की पसन्द को प्रधानता दी जानी चाहिए तथा विवाह का आधार कभी भी जाति-बिरादरी की परम्परागत रूढ़ियां अथवा धन-संपत्ति नहीं होनी चाहिए।

4. यौनेन्द्रियों का निर्माण और उनका कार्य

अमेरिका की प्रसिद्ध महिला मारग्रेट सेंगर ने लिखा है:

"किसी भी नवयुवक और नवयुवती को तब तक विवाह नहीं करना चाहिए, जब तक कि वे स्त्री और पुरुष दोनों की जननेन्द्रियों की रचना और उनके कार्य की वैज्ञानिक जानकारी हासिल न कर लें। यह जानकारी स्वस्थ एवं सुखी दाम्पत्य जीवन के लिए निहायत जरूरी है, क्योंकि ये कामेन्द्रियां ही प्रेम-प्रदर्शन की माध्यम हैं।"

यौनेन्द्रियों का ज्ञान प्राप्त करने में कभी शर्म नहीं महसूस करनी चाहिए। यह बात किसी भी रूप में न तो अश्लील और न अशोभनीय है, अपितु इनको जानना एक सत्य से परिचित होना है।

स्त्री और पुरुष की कामेन्द्रियों में प्रधान अन्तर यह है कि पुरुष की मुख्य कामेन्द्रियां शरीर के बाहरी भाग में स्थित हैं, जबकि नारी की जननेन्द्रियां अधिकांश रूप में शरीर के भीतरी भाग में होती हैं।

पुरुष जननेन्द्रियां

लिंग और अंडकोष पुरुष-शरीर में बाहरी भाग में रहने वाली प्रधान जननेन्द्रियां हैं। अंडकोष संख्या में दो होते हैं और एक पतली-सी त्वचा की थैली में लिंग के

नीचे लटके रहते हैं। इस थैली की त्वचा पर चर्बी नहीं होती। अंडकोषों का आकार अंडे के समान लम्बाई लिए हुए होता है। अंडकोषों की थैली प्राकृतिक रूप से सर्दी के दिनों में सिकुड़ती रहती है तथा गर्म मौसम में फैलकर नीचे की ओर लटक जाती है। बायां अंडकोष दाहिने अंड से कुछ बड़ा होता है, इसलिए बायां अंड दाहिने से कुछ नीचे लटकता है।[1] हाथ से दबाने पर अंडकोष सख्त मालूम होते हैं। यदि अंड को काटकर देखा जाए तो इसके भीतर तार के समान बारीक नलियों के गुच्छे एक खास तरीके में गेंडुली लगाकर बिठाए हुए होते हैं। वस्तुत: अंडकोषों को हम एक 'फैक्टरी' (कारखाने) की संज्ञा दे सकते हैं, क्योंकि इन बारीक नलियों के गुच्छों में ही 'शुक्रकीटों' का निर्माण होता है। पुरुष के ये शुक्रकीट स्त्री के डिम्ब से मिलकर गर्भस्थिति करते हैं और एक नये जीव के जीवन की नींव डालते हैं। साथ ही ये अंडकोष नलिकाविहीन ग्रन्थि भी हैं, जो 'गोनाड' नामक हारमोन का स्राव करते हैं। इसी हारमोन के कारण पुरुष में पुरुषत्व और सम्भोग-शक्ति पैदा होती है।

बहुत अधिक गर्मी से शुक्रकीट क्रियाहीन होकर मर सकते हैं। कदाचित् प्रकृति ने शुक्रकीटों की सुरक्षा की दृष्टि से ही इन अंडकोषों को त्वचा की थैली में बन्द किया है। गर्म मौसम में शरीर की गर्मी इन कीटों को नुकसान न पहुंचाए, इसलिए थैली शेष शरीर से नीचे लटक आती है तथा सर्दियों में पर्याप्त गर्मी प्राप्त होती रहे, इसलिए थैली सिकुड़कर शरीर के नजदीक पहुंच जाती है। और इस प्रकार उन शुक्रकीटों को वांछित 'ऊष्मा' मिलती रहती है। प्रत्येक अंडकोष के ऊपरी सिरे पर एक रज्जु रहती है, जिसे 'शुक्ररज्जु' कहा जाता है। इस रज्जु में शिरा और धमनियों के अतिरिक्त एक शुक्रनलिका होती है, जिसके द्वारा ये शुक्रकीट यात्रा करते हैं। इस शुक्रनलिका में चलकर शुक्रकीटों को आगे 'शुक्राशयों' में ठहरना पड़ता है। वस्तुत: ये शुक्राशय 'शुक्रनलिका' के चौड़ा होने से ही बन जाते हैं जो कि मूत्राशय के पीछे रहते हैं। इन शुक्राशयों में चूंकि शुक्रकीट जमा रहते हैं, इसलिए इन्हें हम 'स्टोर' की संज्ञा दे सकते हैं।

लिंग पुरुष की दूसरी कामेन्द्रिय है, जो शरीर के बाहरी भाग में स्थित है। स्त्री के साथ दाम्पत्य सम्भोग में भाग लेने वाला यह प्रमुख अंग है। लिंग के द्वारा ही वीर्य के 'शुक्रकीट' स्त्री-योनि की गहराई में पहुंचाए जाते हैं, जहां वे स्त्री के परिपक्व डिम्ब से मिलकर गर्भ की सृष्टि करते हैं। इस दिशा में वस्तुत: लिंग का कार्य एक पिचकारी

---

1. अनेक व्यक्तियों को अंडकोषों की छोटाई-बड़ाई देखकर भ्रम पैदा हो जाता है। वे इस असमानता को अपने अन्दर पैदा हुआ कोई विकार समझने लगते हैं, किन्तु यह असमानता प्रकृतिदत्त है, विकार नहीं

जैसा होता है। साधारण अवस्था में पुरुष-लिंग ढीला और सिकुड़ा हुआ रहता है, किन्तु कामोत्तेजना प्राप्त करने पर यह फूलकर दीर्घाकार और सख्त हो जाता है। इस अवस्था में अपनी दृढ़ता के कारण ही लिंग स्त्री-योनि में प्रवेश पाने में समर्थ होता है। लिंग में यह सख्ती और आकारवृद्धि उसके खाली या खोखले कोषों में रक्त भर जाने के कारण होती है। लिंग के इस परिवर्तन को समझने के लिए उसकी रचना की जानकारी आवश्यक है। लिंग की रचना तीन मुख्य पेशियों से होती है। ऊपर की दो पेशियां कुछ तिकोने आकार की और लम्बी होती हैं। ये लिंग-मूल से निकलकर लिंगमुण्ड तक आती हैं। इनका निर्माण स्पंज के समान खोखले कोषों से होता है। तीसरी पेशी लिंग के निचले भाग में रहती है। इसके कोष भी स्पंज के समान होते हैं, किन्तु इसके मध्य से मूत्रनली गुजरती है, जो पीछे मूत्राशय से प्रारम्भ होकर आगे, लिंगमुण्ड के बाहरी छिद्र पर समाप्त होती है। इस तीसरी पेशी का अगला भाग लिंगमुण्ड बनाता है। लिंग के आगे का उठा हुआ भाग ही लिंगमुण्ड कहलाता है। इसका आकार चूंकि बहुत कुछ सुपारी जैसा होता है, इसलिए इसे सुपारी भी कहते हैं। लिंग की उत्थितावस्था में यह मुण्ड भी फूल जाता है, किन्तु लिंग के पिछले भाग के समान यह सख्त नहीं होता, अपितु गुदगुदा रहता है, कदाचित् ऐसा इसलिए होता है कि सम्भोग में स्त्री की कोमल जननेन्द्रिय को कोई आघात न पहुंचे। यह लिंगमुण्ड तथा विशेष रूप से पीछे उठा हुआ इसका गोल किनारा अत्यन्त संवेदनशील और चेतनाशील होता है। पूरे लिंग पर एक पतली त्वचा चढ़ी रहती है। सुपारी पर से इस त्वचा को खींचकर पीछे हटाया जा सकता है। प्रायः इस त्वचा के नीचे मैल जम जाता है। इस भाग को नियमित रूप से धोकर साफ करने की आदत बचपन से ही डालनी चाहिए।

कामोत्तेजना की प्रक्रिया में पहले मस्तिष्क में कामुक वातावरण बनता है; जैसे एकान्त में स्त्री का पास होना, उसका सौन्दर्य आदि आंखों तथा मन के माध्यम से मस्तिष्क के काम केन्द्र को जगाते हैं। मस्तिष्क स्नायुओं के माध्यम से रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में स्थित नाड़ीकेन्द्र को सम्वाद भेजता है— जब यह नाड़ीकेन्द्र क्रियाशील होता है तो लिंग के खोखले कोषों में रक्त भरने लगता है और लिंग-प्रहर्षण होता है, अर्थात् लिंग दीर्घ और सख्त हो जाता है।

कामोत्तेजना की दशा के अलावा भी स्पर्श से अथवा मसाने में पेशाब भरा हो तो उसके दबाव से लिंग-प्रहर्षण होता है। लेकिन तब यह क्रिया सिर्फ स्थानीय स्नायुओं द्वारा ही सम्पन्न होती है, मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी के नीचे वाला नाड़ीकेन्द्र इसमें भाग नहीं लेता।

किसी भी स्थिति में आया हुआ अतिरिक्त रक्त जब लिंगकोषों से वापस हो

जाता है तो प्रहर्षण समाप्त हो जाता है।

लिंग का साइज— लिंग का स्वाभाविक साइज क्या होना चाहिए— इस बारे में लोगों में बड़ी भ्रम-धारणाएं हैं। ये धारणाएं कई बार व्यक्ति के मन में हीन भावनाएं और मानसिक जटिलताएं पैदा कर देती हैं। सच तो यह है कि लिंग की लम्बाई और मोटाई का कोई स्टैंडर्ड मापदण्ड नहीं होता। कई लेखक अपनी पुस्तकों में लिंग का स्वाभाविक साइज लिख देते हैं, किन्तु भिन्न-भिन्न पुस्तकों में यह साइज भिन्न ही पाया जाता है। कोई चार इंच लिखते हैं तो कोई पांच इंच को स्वाभाविक कहते हैं, जिन्हें पढ़कर प्रायः पाठक भ्रम में पड़ जाते हैं। उनका लिंग यदि इस आकार से कुछ छोटा पड़ता है तो वे अपने अन्दर एक कमी मानने लगते हैं। वास्तविकता यह है कि दो व्यक्तियों के लिंग का साइज कभी एक-सा नहीं होता। इसके अलावा कई व्यक्ति अपने लिंग को मुरझाई अवस्था में नापते हैं और उसकी छोटाई देखकर व्यर्थ ही चिंतित रहने लगते हैं। लिंग पर मौसम और मनःस्थिति का भारी प्रभाव रहता है।

जाड़ों के मौसम में लिंग अतिरिक्त रूप से सिकुड़ा रहता है, चिन्ता और शोक की हालत में भी वह काफी सिकुड़ जाता है। लिंग शरीर में दो कार्य करता है: (1) मूत्र-त्याग (2) संभोग-सम्पादन। मूत्र-त्याग का काम लिंग मुरझाई हुई व उत्तेजित दोनों अवस्थाओं में करता है, संभोग कार्य सिर्फ उत्तेजित अवस्था में ही सम्पादित हो पाता है। वास्तव में सम्भोग कार्य के लिए ही व्यक्ति लिंग के आकार की फिक्र करता है, मूत्र-त्याग के लिए नहीं। उत्तेजित लिंग की लम्बाई भिन्न-भिन्न पुरुषों में 3.5 से 6 इंच तक पाई जाती है, लेकिन 3.5 इंच लिंग सम्भोग के लिए छोटा पड़ेगा, ऐसा नहीं समझना चाहिए।

व्यक्ति के शरीर की लम्बाई-चौड़ाई से उसके लिंग के आकार का कोई सम्बन्ध नहीं होता। लम्बे-चौड़े और तगड़े व्यक्तियों के लिंग अपेक्षाकृत छोटे हो सकते हैं साथ ही ऐसा नहीं समझना चाहिए कि बड़े लिंग के व्यक्ति ज्यादा संभोग-समर्थ होते हैं, और छोटे लिंग के व्यक्ति में काम-क्षमता कम होती है।

लिंग और अंड जिस प्रकार बाह्य जननेन्द्रियां हैं, उसी प्रकार शुक्राशय, पौरुष-ग्रन्थि (Prostrate gland) तथा काउपर ग्रन्थियां पुरुष की अन्तः जननेन्द्रियों में शामिल हैं।

शुक्राशयों की चर्चा हम पीछे कर चुके हैं। ये शुक्रमार्ग के चौड़े होने से ही बन जाते हैं। शुक्रकीटों को जमा रखने के अलावा वीर्यस्खलन में इनसे निकला हुआ एक स्राव भी शामिल होता है, जो कुछ गाढ़ा, चिपकदार और पीला-सा रंग लिए होता है। इस स्राव में शुक्रकीटों को गति देने की क्षमता होती है।

पौरुष-ग्रन्थि अन्तः इन्द्रियों में महत्त्वपूर्ण है। यह ग्रन्थि मसाने (मूत्राशय) के

आगे रहती है तथा इसके बीच से मूत्रनलिका गुजरती है। इस ग्रन्थि की लम्बाई लगभग सवा इंच तथा चौड़ाई पौन इंच होती है। गुदा में अंगुली डालकर आगे की ओर दबाने से इस ग्रन्थि को महसूस किया जा सकता है। स्खलित वीर्य में इस ग्रन्थि का स्राव शामिल होता है, जो दूधिया-से रंग का होता है। इस स्राव में 'स्पर्मिन' नाम का एक खास तत्त्व पाया जाता है। इसी तत्त्व के कारण वीर्य में एक खास मदकारी गन्ध होती है। पौरुष-ग्रन्थि वस्तुत: एक ग्रन्थिमात्र ही नहीं है, अपितु इसका कार्य बड़ा अद्‌भुत है। इसमें पेशीतंतु भी होते हैं, जोकि लिंगमूल में मूत्रनलिका को चारों ओर से घेरे रहते हैं और उसकी रक्षा करते हैं, ताकि मूत्राशय के भरे होने की दशा में तथा लिंग की उत्थितावस्था में मूत्रनलिका की दीवारें दबाव पाकर फट न जाएं। साथ ही कामोद्वेग एवं संभोग-काल में ये पेशीतंतु मूत्रमार्ग के छिद्र को सिकोड़कर बन्द कर देते हैं, ताकि मूत्रांश वीर्य के साथ मिलकर वहां अम्लत्व न पैदा कर दे, क्योंकि 'शुक्रकीट' वीर्य के क्षारीय माध्यम में ही जीवित रहते हैं, अम्लता (खटाई) में वे नष्ट हो जाते हैं। कामोत्तेजना समाप्त होने के पश्चात् ही मूत्रमार्ग खुलता है और तभी उसके द्वारा पेशाब आ सकता है।

काउपर ग्रन्थियां— दो बहुत छोटी-छोटी ग्रन्थियां पौरुष-ग्रन्थि के आगे मूत्रमार्ग में होती हैं। कामोत्तेजना की दशा में इनसे भी एक चमकदार गाढ़ा स्राव निकलता है, जो क्षारीय होता है। इसका उद्देश्य यह होता है कि मूत्रमार्ग में यदि कहीं मूत्रजनित अम्लत्व रह गया हो तो उसे दूर करके मूत्रमार्ग का वातावरण क्षारीय बना दे, ताकि वीर्य के शुक्रकीटों को कोई हानि न पहुंचे। साथ ही काउपर ग्रन्थियों का यह स्राव बहकर प्राय: लिंगमुण्ड के छिद्र तक आ जाता है, जिससे मुण्ड मुख चिकना होकर उसे योनिप्रवेश में आसानी होती है।

पुरुष-जननेन्द्रियों की रचना और कार्य के इस संक्षिप्त अध्ययन से पता चलता है— चूंकि संभोग ही उत्पादन का एकमात्र साधन है, अत: उसके मूलतत्त्व 'शुक्रकीट' की जीवन-रक्षा का प्रबंध प्रकृति ने पग-पग पर बुद्धिमत्ता से किया है।

नारी जननेन्द्रियां

जिस प्रकार पुरुष की जननेन्द्रियां बाहर हैं, स्त्री में उसके विपरीत भीतर की ओर हैं। पुरुष-जननेन्द्रियां लम्बी और उभरी हुई हैं तथा नारी-जननेन्द्रियां गहरी और गढे के रूप में हैं, अर्थात् पुरुष और नारी-जननेन्द्रियां परस्पर ताले और चाबी के रूप में 'फिट' होकर एक-दूसरे की पूरक बनती हैं।

स्त्री-जननेन्द्रियों में बाहर रहने वाले भाग हैं— भगोष्ठ और भगनासा।

बाहर से दिखाई देने वाले भागों का सम्मिलित नाम भग है। भग के बीचोंबीच

एक लम्बी दरार दिखाई देती है, जो उसे दो भागों में बांट देती है। ये दोनों उभरे हुए भाग भगोष्ठ कहलाते हैं। चर्बी की तह के कारण ये भगोष्ठ उभरे हुए और गुदगुदे होते हैं। प्रकृति ने इनका निर्माण भीतर की कोमल इन्द्रियों की रक्षा के लिए किया है। कुमारी कन्याओं में दोनों भगोष्ठ प्रायः परस्पर सटे रहते हैं। किन्तु विवाहित और संभोगरत महिलाओं में ये भगोष्ठ कुछ छीदे पड़ जाते हैं। जिस प्रकार बहुत-सी बढ़िया घड़ियों में दोहरे ढकने लगे रहते हैं इसी तरह इन भगोष्ठों के नीचे इनसे कुछ छोटे और मुलायम दो और भगोष्ठ होते हैं। बाहरी भगोष्ठों को बृहत्भगोष्ठ और भीतर वालों को लघुभगोष्ठ कहा जाता है। बृहत्भगोष्ठों की त्वचा शरीर की बाहरी त्वचा के समान ही होती है, इसीलिए उनका रंग त्वचा जैसा ही होता है। इन भगोष्ठों पर बाल भी उगे रहते हैं, जो मैल और पसीने से भीतरी कोमल अंगों की रक्षा करते हैं। भीतर के लघुभगोष्ठ मुलायम श्लेष्माभरी झिल्ली से बने होते हैं, इसलिए उनका रंग गुलाबी होता है। बृहत्भगोष्ठ को जब अंगुली से हटाकर देखा जाता है, तभी लघुभगोष्ठ दिखाई पड़ते हैं। दोनों ओर के भगोष्ठ प्रसव के पश्चात् छीदे हो जाते हैं।

भगनासा— यह केवल बाह्य जननेन्द्रियों में ही नहीं, अपितु स्त्री के समस्त यौनेन्द्रिय-मण्डल में अपना विशेष महत्त्व रखती है। भगोष्ठों के भीतर मूत्र छिद्र से लगभग एक इंच ऊपर की ओर यह मटर के दाने के समान एक घुण्डी के रूप में होती है। समस्त यौनेन्द्रियों में काम-चेतना ग्रहण करने वाला यह प्रमुख अंग है। कामोद्दीपन में भगनासा का स्पर्श बिजली के बटन (स्विच) के समान काम करता है। वैज्ञानिकों ने भगनासा को पुरुषलिंग का प्रतिरूप ही माना है। इसका निर्माण लिंग की तरह ही स्पंज के समान कोषों से हुआ है। कामोत्तेजना के समय यह लिंग के समान ही सख्त और आकार में बड़ी हो जाती है। लिंग के समान ही इसके भीतर अत्यन्त सूक्ष्म रूप में मुण्ड भी होता है।

योनिच्छद या कुमारीच्छद— लघुभगोष्ठों से पीछे की ओर सटा हुआ एक झिल्ली का पर्दा कुमारी कन्याओं में होता है, जिसे योनिच्छद या कुमारीच्छद कहा जाता है। यह पर्दा पूरे तौर पर योनिद्वार को नहीं ढकता, वरन् ऊपर की ओर कुछ भाग अर्धचंद्र की शकल में खाली रहता है। बाहर से भगोष्ठ चौड़े करके देखने पर यह खाली हिस्सा एक छिद्र के समान लगता है।

लेकिन इस कुमारीच्छद या योनिच्छद के आकार-प्रकार में कई मर्तबा काफी भिन्नता पाई जाती है। किसी-किसी लड़की में यह पर्दा पूरे योनिद्वार को ढके रहता है, सिर्फ किसी जगह एक बारीक-सा सुराख होता है। लेकिन औसत तौर पर छिद्र इतना बड़ा जरूर होता है कि डॉक्टर परीक्षा के लिए उसमें अंगुली प्रवेश कर सके।

सभी युवतियों में मासिक धर्म का रक्तस्राव तथा दूसरे कई स्राव योनिच्छद के

इसी छिद्र द्वारा बाहर आते हैं। कदाचित् कोई-कोई केस ऐसा भी होता है कि जहां कोई छिद्र नहीं होता, तब वहां शल्य-क्रिया द्वारा छिद्र बनाना पड़ता है, ताकि मासिक स्राव बाहर आ सके।

योनिच्छद के निर्माण में प्रकृति का क्या उद्देश्य है, इस बात को अभी शरीरशास्त्री स्पष्ट रूप से नहीं समझ पाए है। साथ ही एक दिलचस्प तथ्य यह भी है कि मनुष्य की मादा के अलावा और किसी दूसरे जानवर की मादा में योनिच्छद नहीं होता। अपवाद रूप से कभी किसी-किसी लड़की में भी योनिच्छद अनुपस्थित रहता है।

प्रत्येक युवती के योनिच्छद की मोटाई व पतलापन एक-सा नहीं होता। काफी पतले और काफी सख्त पर्दे मिलते हैं। युवतियां जब यौनांगों की सफाई करती हैं तथा मासिक धर्म के दौरान जो कपड़ा या गद्दी योनि में रखती हैं, इनसे योनिच्छद का छिद्र धीरे-धीरे काफी चौड़ा हो जाता है।

कुछ शरीरशास्त्रियों का मत है कि योनिच्छद कई बार लड़कियों के खेल-कूद और दौड़-भाग में ही फट जाता है, परन्तु कुछ दूसरे लोग इस मत से सहमत नहीं हैं। उनका कथन है कि पर्दा चाहे कितना ही पतला हो, इतना कमजोर नहीं होता कि खेल-कूद, झटके अथवा गिरने-पड़ने से फट जाए।

योनिच्छद युवती के कुमारी होने की कसौटी नहीं होता। ऊपर लिखे कारणों से पर्दे का छेद क्रमशः काफी बड़ा हो सकता है, और पुरुष-सम्भोग द्वारा भी ऐसा होता है। ऐसी दशा में सही अनुमान लगाना बड़ा कठिन होता है। इसके अलावा अपवाद रूप से ऐसी महिलाएं भी मिलती हैं कि महीनों तक विवाहित जीवन व्यतीत करने के बाद भी उनका योनिच्छद मौजूद रहता है। अतएव कुमारीच्छद का छिद्र बहुत छोटा होना युवती के कुमारी होने का प्रमाण हो सकता है, लेकिन छिद्र का चौड़ा होना उसके पुरुष-सम्भुक्त होने का प्रमाण नहीं माना जा सकता।

योनिमार्ग— यह भग से आरम्भ होकर गर्भाशय-मुख तक जाने वाली एक नलिका है, जो कि स्त्रियों में मैथुन-सम्पादन का प्रमुख अंग है। इसी योनिमार्ग में से पुरुषलिंग प्रवेश होता है तथा इस मार्ग द्वारा ही शिशु-प्रसव होता है। योनिमार्ग की पेशियों में फैलने और सिकुड़ने की भारी शक्ति होती है। मासिक-धर्म के समय में रक्तस्राव भी इसी मार्ग द्वारा बाहर निकलता है। इस मार्ग की दीवारें श्लेष्मल झिल्ली के मुलायम अस्तर की बनी होती हैं। इसी झिल्ली में जगह-जगह झुर्रियां पड़ी रहती हैं। इन झुर्रियों में प्रायः पुरुष-वीर्य के शुक्रकीट छिप जाते हैं। इसकी दीवारों में एक प्रकार का अम्लरस (खट्टा रस) निकलता रहता है। यह योनिमार्ग की सुरक्षा के लिए होता है। इस खट्टे स्राव के कारण कोई भी बाह्य रोग-कीटाणु योनिमार्ग में आक्रमण

नहीं कर पाते। वैज्ञानिकों का मत है कि महिलाओं को योनि की सफाई करने के लिहाज से डूश लेने की आदत नहीं डालनी चाहिए, क्योंकि डूश के पानी से यह अम्लस्राव धुल जाता है और बाह्य रोग-कीटाणुओं के हमले का खतरा बढ़ जाता है। इस अम्लस्राव में शुक्रकीट भी जीवित नहीं रह पाते। किन्तु इस अम्लरस का प्रभाव योनिमार्ग के अगले आधे भाग में ही रहता है। पिछले आधे भाग में गर्भाशय-मुख से एक क्षारीय स्राव चूता रहता है, जिसमें शुक्र-कीटाणु सुरक्षित रहते हैं। सम्भोगकाल में योनि की दीवारों से एक प्रकार का चिकना स्राव भी निकलता है, जिसके कारण पुरुषलिंग-प्रवेश में सुविधा होती है। योनिमार्ग की लम्बाई भिन्न-भिन्न होती है। ठिगनी स्त्रियों में यह लम्बाई कम तथा लम्बी और तगड़ी स्त्रियों में ज्यादा होती हो, ऐसा कोई नियम नहीं है। सामान्य रूप से यह लम्बाई 2.75 इंच से 4 इंच तक होती है, किन्तु कुछ जाति और देश-विदेश की महिलाओं में यह लम्बाई 6 इंच तक भी पाई जाती है। पेशियों के लचीलेपन के कारण योनि में पुरुषलिंग के अनुरूप बन जाने की क्षमता भी होती है। मैथुन-क्रिया में कुछ विशेष आसन-मुद्राएं अपनाने पर योनिमार्ग की लम्बाई कुछ अंशों में घटाई-बढ़ाई भी जा सकती है।

गर्भाशय

गर्भाशय नारी-जननेन्द्रियों में वह प्रमुख अंग है, जिसमें शिशु वृद्धि पाता है। गर्भाशय भीतर से खोखला होता है और इसका आधार बहुत कुछ नासपाती से मिलता-जुलता है। यह महिलाओं के वस्तिगह्वर में कई बन्धनों के सहारे लटका रहता है। गर्भाशय-मुख का संकुचित भाग ग्रीवा कहलाता है। गर्भाशय-मुख गर्भाशय-ग्रीवा द्वारा योनिमार्ग के पिछले द्वार में फंसा रहता है तथा सम्भोग-क्रिया में पुरुष का लिंग गर्भाशय-मुख से टकराता है। गर्भाशय का निर्माण लचकीले सौत्रिक तन्तुओं से होता है तथा इसकी पेशियों में फैलने और सिकुड़ने की अद्भुत शक्ति होती है। साधारण अवस्था में गर्भाशय की चौड़ाई लगभग 3 इंच होती है, किन्तु गर्भधारण के दौरान यह फैलकर 21 इंच तक हो जाता है। योनिमार्ग की तरह इसके भीतर भी श्लेष्मल झिल्ली का कोमल अस्तर बिछा रहता है। अनेक बार जब गर्भाशय को स्थिर रखने वाले बन्धन ढीले पड़ जाते हैं तो यह अपने स्थान से हट जाता है। ऐसी दशा में प्रायः स्त्री को सम्भोग में कष्ट महसूस होता है।

डिम्बनलिकाएं— पुरुष की शुक्रनलिकाओं के समान ही महिलाओं में गर्भाशय के दाहिने और बाएं सिरों से एक-एक डिम्बनलिका निकलती है। इस नलिका में लुढ़क-लुढ़ककर ही डिम्बग्रन्थियों से निकला हुआ डिम्ब गर्भाशय में पहुंचता है, किन्तु डिम्ब और शुक्रकीट का मिलनस्थल ये डिम्बनलिकाएं ही होती हैं।

वस्तुत: परिपक्व डिम्ब दो-तिहाई दूरी पार करके नली में ही ठहरकर शुक्रकीट के आगमन की प्रतीक्षा करता है। यदि शुक्रकीट से उसका संयोग हो जाता है तो गर्भाधान सम्पन्न हो जाता है और डिम्ब गर्भाशय की दीवारों से चिपककर वृद्धि पाने लगता है। किन्तु जब शुक्रकीट से उसका संयोग नहीं होता तो गर्भाशय में नहीं ठहरता और मासिक स्राव के साथ बाहर निकल जाता है।

डिम्बग्रंथियां— नारी-शरीर में डिम्बग्रंथियों का कार्य पुरुष के अण्डकोषों के समान ही होता है, किन्तु पुरुष के अण्डकोष शरीर के बाहर होते हैं, जबकि स्त्री की डिम्बग्रंथियां शरीर के भीतर रहती हैं। डिम्बग्रंथियों का आकार लगभग बादाम की तरह होता है। ये गर्भाशय के दोनों ओर लगभग 3-3 इंच की दूरी पर रहती हैं। जिस प्रकार पुरुष के अण्डकोषों में शुक्रकीटों का निर्माण होता है, इसी तरह स्त्रियों की डिम्बग्रंथिरूपी फैक्टरी में परिपक्व डिम्ब का उत्पादन होता है। किन्तु जहां पुरुषों में लाखों की तादाद में शुक्रकीटों की उत्पत्ति होती है, वहां डिम्बग्रंथियों से एक मास में एक डिम्ब परिपक्व होकर निकलता है, अर्थात प्रतिमास पारी-पारी से एक-एक डिम्बग्रंथि से एक-एक डिम्ब नि:सृत होता है। पुरुष-अण्डकोषों की नाईं, डिम्बग्रंथियों से, 'ओवेरियन हारमोंस' निकलते हैं, जो डिम्बोत्पादन, मासिक धर्म तथा स्त्री-शरीर के काम-केन्द्रों और यौनेन्द्रियों पर अपना भारी प्रभाव डालते हैं। वस्तुत: महिलाओं में लज्जा, कोमलता, सुन्दरता और स्त्रियोचित गुण इन डिम्बग्रंथियों से निकलने वाले हारमोन्स के कारण भी होते हैं।

स्तन— महिलाओं के स्तन भी उनके विशिष्ट अंग होते हैं। हालांकि दोनों स्तनों का उपयोग बच्चे को दूध पिलाने के लिए होता है, लेकिन आंशिक रूप से स्तन यौनेन्द्रियों से सम्बद्ध होते हैं। स्तनों की वृद्धि स्त्री-हारमोन्स द्वारा ही होती है। प्राय: बचपन में लड़के और लड़की के स्तनों में कोई स्पष्ट अन्तर नहीं दिखाई देता, परन्तु परिपक्व आयु शुरू होते ही लड़कियों के स्तन उभरने और बढ़ने प्रारम्भ हो जाते हैं और समय पाकर पूर्ण विकसित होते हैं।

महिलाओं के स्तन एक ओर जहां उनका सौन्दर्यवर्धन करते हैं, दूसरी ओर उनमें संवेदनशील संज्ञावाहिनी नाड़ियां भी होती हैं। सम्भोगकाल में पुरुष द्वारा स्त्रियों के स्तनों का स्पर्श और मर्दन उन्हें कामोत्तेजित करता है। स्तनों के चूचुक (घुण्डियां) तथा उनके आसपास का गहरे रंग का भाग काफी संवेदनशील होता है। महिलाओं में उत्तेजना आने पर उनके चूचुक सख्त पड़ जाते हैं।

5. प्रथम मिलन

पति और पत्नी का प्रथम मिलन दाम्पत्य जीवन का द्वार खोलने के समान है। इस द्वार में प्रवेश करने के लिए पति-पत्नी दोनों ही को बडी सूझ-बूझ, चतुरता, दूरदर्शिता और शान्ति से काम लेना चाहिए। इस अवसर पर की हुई असावधानी और गलती जीवन-भर के लिए पति-पत्नी के मन में खटाई पैदा कर सकती है। इस प्रकार के उदाहरण कम नहीं हैं कि प्रथम रात्रि में पति द्वारा स्वार्थसिद्धि के लिए की गई ज्यादती ने पत्नी की कोमल भावनाओं और सुख-स्वप्नों को ही छिन्न-भिन्न कर दिया, और यह टूटा हुआ दिल कदाचित फिर शेष जीवन में जुड़ना असम्भव हो जाता है। अतएव इस दिशा में पति को बहुत समझ-बूझकर कदम उठाना चाहिए। युवक पति को उचित है कि वह पहले सारी स्थिति को समझे और उसके अनुकूल ही आचरण करे। प्रथम मिलन के क्षण जीवन की अमूल्य घड़ियां होते हैं।

वस्तुतः प्रथम मिलन प्रथम परिचय का दिन होता है। विवाह में सम्पन्न हुई औपचारिक रस्में पति-पत्नी को सामाजिक दृष्टि से भले ही एक-दूसरे के समीप ले आती हों, किन्तु उन दोनों के मन तो इस प्रथम मिलन और प्रथम परिचय के दिन ही एक-दूसरे के समीप आ सकते हैं। सौभाग्य या दुर्भाग्य से इस समय परिचय कराने वाला कोई मध्यस्थ व्यक्ति नहीं होता। इस अवसर पर तो उन्हें स्वयं ही एक-दूसरे के मन में पैठना होता है। इस अवसर पर दरअसल पति पत्नी की अपेक्षा प्रमुख भाग लेता है। उसे पत्नी के सम्बन्ध में सारी स्थिति का सिंहावलोकन करना चाहिए— पत्नी की रुचि क्या है, उसके विचार क्या हैं, विवाहित जीवन के विषय में उसकी क्या धारणाएं हैं, क्या मान्यताएं हैं, और वह कैसे जीवन की कल्पना करती है आदि— ये सब ऐसी बातें हैं, जिन्हें जानना पति के लिए आवश्यक है। इन्हीं के आधार पर पति अपनी पत्नी के अन्तर का प्रतिबिम्ब देख सकता है।

युवक पति को यह बात भी ध्यान में रखनी चाहिए कि आज के युग की लडकियां पुराने जमाने की स्त्रियों से अधिक प्रगतिशील और भावुक होती हैं। आज की शिक्षित लडकी विवाह की ओर बडी उत्सुकता और रोमांस की दृष्टि से देखती है। उसने प्रेम और रोमांस के उपन्यास पढ़े हैं तथा प्रेम और रोमांस से भरे सिनेमा भी देखे हैं और इन सबने मिलकर उसके मन में वैवाहिक जीवन का जो रंगीन चित्र खींच दिया है, वह वस्तुतः उसी के अनुरूप पति पाना चाहती है। जीवन को वैसा ही रोमांसपूर्ण भी देखना चाहती है। भले ही वास्तविक जीवन इन सुख-स्वप्नों से काफी भिन्न हो,

किन्तु प्रथम मिलन और प्रथम रात्रि में उसे सुख-स्वप्नों का आभास तो मिलना ही चाहिए। युवक पति यदि अपने प्रवीण प्रेम-प्रदर्शन से नववधू के हृदय को जीत लेता है, तो निश्चय ही यह उनके दाम्पत्य जीवन का शुभारम्भ होता है।

नववधू की मन:स्थिति का अन्दाज लगाते समय यह बात नहीं भूलनी चाहिए कि वह बेचारी अपने माता-पिता, भाई-बहन आदि परिजनों तथा सखी-सहेलियों को छोडकर एक नये स्थान में नये लोगों के बीच आई है, जहां उसके लिए एक प्रकार से कुछ भी परिचित नहीं है। ऐसी स्थिति में पति को चाहिए कि उसे आश्वस्त करें, ताकि वह समीपता अनुभव करने लगे और नये वातावरण को अपना सके।

यूरोपीय देशों में नवदम्पती प्राय: अपनी सुहागरात (हनीमून) मनाने कहीं बाहर जाते हैं। कई मर्तबा लोग ट्रेनों में भी सुहागरात मनाते हैं। यूरोप की देखादेखी हमारे देश के भी बहुत-से नवदम्पती इस अवसर पर बाहर जाने लगे हैं। किन्तु मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से बाहर जाना युक्तिसंगत नहीं होता, क्योंकि यात्रा में एक प्रकार की थकान हो जाती है। दम्पती अपने परिचित परिजनों से दूर जा पडते हैं, वहां घर जैसी बेफिक्री नहीं मिल पाती, रेल अथवा दूसरे वाहनों में भीड, नये-नये व्यक्तियों के मध्य अपने को पाना, शोर-शराबा तथा यात्रा-सम्बन्धी दूसरी छोटी-मोटी असुविधाएं और घटनाएं— ये सब मिलकर सुहाग-रात्रि के मिलन की उत्कण्ठा को कुण्ठित कर देती हैं।

वस्तुत: इस अवसर पर जहां मन में एक सुखद उत्कण्ठा होती है, वहां जीवन के इस महत्त्वपूर्ण संयोग के लिए पूर्ण शान्ति, निश्चिन्तता और मानसिक सन्तुलन की भी भारी जरूरत होती है। प्रथम मिलन कोई रस्म की अदायगी नहीं होती, जो किसी भी तरह जल्दी निबटा दी जाए, अपितु जल्दबाजी और अशांति इस अवसर पर घातक सिद्ध होती है। इसलिए कोई गलत कदम नहीं उठाना चाहिए। यहां तो आवश्यकता इस बात की होती है कि पति-पत्नी एक-दूसरे के हृदय में पैठकर एक-दूसरे के स्वभावगत छिपे हुए गुणों को प्रकाश में लाएं, मन की गांठों को खोलें और परस्पर दूध और मिश्री की तरह मिल जाएं। ऐसा मिलन उन्हें जीवन-भर प्रेरणा देता रहता है। प्रथम मिलन की सुखद स्मृतियां जीवन में दाम्पत्य प्रेम के पौधों को हमेशा-हमेशा सींचती रहती हैं।

सुहागरात में पति को क्या-क्या आचरण किस प्रकार करने चाहिए, इस सम्बन्ध मेंकोई निश्चित और कड़े नियम नहीं बनाए जा सकते, क्योंकि प्रत्येक नवदम्पती की रुचि, वातावरण, परिस्थितियां और मनोवृत्तियां पृथक होती हैं, जिन्हें वे स्वयं

समझकर तदनुकूल आचरण कर सकते हैं। पीछे हम जो कुछ लिख आए हैं, उस पर सिद्धान्त रूप से अमल करने की आवश्यकता है।

दूसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि पहली रात में पति को चाहिए कि वह संभोग करने के लिए उतावली जाहिर न करे।

पहला दिन तो प्रस्तावना और प्रेम-निवेदन का ही होना चाहिए। प्रेमालाप के सिलसिले में पत्नी का हल्का-सा आलिंगन अथवा चुम्बन प्रथम रात्रि के मिलन को रससिक्त करता है। किन्तु चुम्बन और आलिंगन की हद तक पहुंचकर प्रायः युवक पति अधिक कामोत्तेजित हो जाते हैं। इसी उत्तेजना पर काबू पाना उस समय वांछनीय होता है। बिना किसी प्रस्तावना और भूमिका के जब पति महोदय का एकमात्र लक्ष्य सम्भोग-चेष्टा ही रहता है, तो निश्चय ही पत्नी उसे एक स्वार्थी व्यक्ति समझती है, जिसने न उसकी कोमल भावनाओं को देखा, न उसे समझने और पहचानने की कोशिश की। एक स्वार्थी और कामलोलुप के रूप में पति का चित्र यदि पत्नी के हृदय पर अंकित होता है तो निश्चय ही दुर्भाग्य की बात होती है, और प्रथम रात्रि का यह व्यवहारशून्य अनुभव पत्नी के मन में पति के प्रति वितृष्णा पैदा कर देता है। वह सम्भोग में पति के साथ कदाचित् कभी आनन्द नहीं पाती, इससे दाम्पत्य एकपक्षीय होकर रह जाता है, जिसका फल परस्पर कलह और हृदयों में स्थायी मनोमालिन्य हो सकता है।

वस्तुतः लताओं की तरह महिलाओं का जन्मगत स्वभाव पुरुष से लिपट जाना होता है। सभी जगह यह देखने में आता है कि सुख में, दुःख में, दारिद्रय में, बीमारी में पत्नी सर्वदा पति के साथ छाया की तरह रहती है। इस दिशा में तो हम भारतीयों को यह गर्व भी है कि संसार के समस्त देशों की अपेक्षा हमारे समाज की नारियां कहीं अधिक पतिपरायणा होती हैं। नारी पुरुष के सामने आत्मसमर्पण कर देती है, किन्तु पत्नी का यह आत्मसमर्पण सम्पूर्ण रूप से कायिक, वाचिक, और मानसिक हो— यह बात पति की व्यवहारकुशलता, प्रेमकुशलता और संजीदगी तथा आत्मनियंत्रण पर निर्भर करती है, जिसका परिचय निश्चय ही उसे पत्नी के साथ प्रथम मिलन में देना चाहिए। यूं तो हजारों नहीं, अपितु लाखों उदाहरण ऐसे मिल जाएंगे, जहां पत्नियों ने पति के अत्याचार सहते-सहते तथा घृणा और अपमान का बोझ ढोते-ढोते सारा जीवन बिता दिया और वे पतिपरायणा ही रहीं, किन्तु अब जमाना बदल चुका है, नवयुग का आरम्भ हो रहा है, स्त्री को क्रीतदासी या पैर की जूती नहीं समझा जा सकता, उसे अर्धांगिनी और जीवन सहचरी के रूप में ही स्वीकार करना होगा। अन्यथा दाम्पत्य-

जीवन एकपक्षीय और प्रेमविरस ही बना रहेगा।

लज्जाशीलता और संकोच वस्तुतः नारी-स्वभाव के गुण हैं, किन्तु लज्जाशीलता का अर्थ गूंगी बन जाना कभी नहीं है। सभी गुण अपनी-अपनी जगह सम्मान पाते हैं, किन्तु आवश्यकता से अधिक गुणाचरण भी तो लाभकारी नहीं होता। इससे हमारा यह तात्पर्य कदापि नहीं कि पत्नी निर्लज्ज हो जाए, अपितु उसे मर्यादा के अन्दर रहते हुए पति के प्रेम का प्रतिपादन तो करना ही चाहिए। प्रथम मिलन में जहां पति चारों ओर रोमांस बिखरने तथा नये प्रेम की सृष्टि करने में सचेष्ट होता है, वहां निश्चय ही पत्नी को भी उसकी सहायक और भागीदार होना चाहिए। बहुत बार संकोच और अज्ञान से पत्नियां इस अवसर पर दाम्पत्य के सच्चे सुख का अनुभव नहीं कर पातीं। वस्तुतः पत्नियों को अपेक्षाकृत अधिक सतर्कता और बुद्धिमत्ता की आवश्यकता होती है। उन्हें यह महसूस करना चाहिए कि जीवन के जिस द्वार पर वे खड़ी हैं, उसमें सुख-सृष्टि में उनका भी उतना ही दायित्व है, जितना पति का। इस स्थल पर उन्हें अपने मूल्य, अपने कर्त्तव्य का एहसास होना चाहिए। सुखी दाम्पत्य के ताने-बाने में पत्नी वह रंगीन धागा होती है, जिससे जीवन-पट आकर्षक और मोहक बन जाता है।

पत्नियों के लिए प्रथम मिलन के अन्तर्गत ही हम यहां प्रथम सम्भोग पर प्रकाश डालना उचित समझेंगे। प्रथम सम्भोग उनके लिए वास्तव में एक नया अनुभव तो होता ही है, किन्तु इस सम्बन्ध में उनके पास इस विषय का वैज्ञानिक ज्ञान अवश्य होना चाहिए। यह उनके इस नये अनुभव को ग्रहण करने में भारी सहायक होता है। इस ज्ञान के आधार पर वे स्वयं अपनी तथा अपने युवक पति की भारी सहायता कर सकती हैं। यह जानते हुए भी कि उनके समक्ष सम्भोग स्थिति आना है, जो लड़कियां संकोचवश अथवा रूढ़िवादी भावनाओं के प्रभाव में इस महत्त्वपूर्ण विषय की जानकारी हासिल नहीं करतीं, वे सच्चे सुखी दाम्पत्य जीवन का प्रारम्भ नहीं कर पातीं। बहुत बार देखा गया है कि वे प्रथम सम्भोग में ही गर्भवती हो जाती हैं, फलतः जो समय उनके दाम्पत्य सुख अनुभव करने का होता है, उसमें वे वक्त से पहले ही मां बन जाती हैं। ऐसी दशा में उन्हें अपनी इच्छाओं और अरमानों को साकार रूप देने का मौका ही नहीं मिल पाता। साथ ही वे अपने पति के गहरे प्रेम की भी थाह पाने में असमर्थ रहती हैं।

सामान्यतः ऐसा होता है कि पतिगृह जाने से पूर्व समवयस्का विवाहित सखियां-सहेलियां अथवा भाभियां या अन्य कोई बड़ी-बूढ़ी कन्या को पति-मिलन के रहस्य की

कई बातें समझाती-बुझाती हैं। ससुराल में भी जिठानियां या विवाहित ननदें वधू को बहुत कुछ सिखा देती हैं, किन्तु ये सब बातें प्राय: नववधू के लिए विशेष प्रयोजनकारी सिद्ध नहीं होतीं। इतना ही नहीं, बाज वक्त तो नववधुओं के दिमाग में बहुत सारी बेसिर-पैर की बातें बिठा दी जाती हैं। ऐसा दो कारणों से होता है— एक तो यह कि पथ-प्रदर्शन करने वालियों की जानकारी का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं होता, दूसरे, वे जो कुछ बताती हैं, अपने व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर बताती हैं, जबकि यौन-व्यापार का क्षेत्र ऐसा है कि किन्हीं दो दम्पतियों की प्राय: एक-सी समस्याएं नहीं होतीं। यह प्रश्न प्राय: प्रत्येक दम्पती का व्यक्तिगत होता है। इसलिए वे दोनों ही उसको अपनी स्थिति, रुचि और समय के अनुसार हल कर सकते हैं, बशर्ते कि इस क्षेत्र में बढ़ने के लिए उनका जानकारी का आधार वैज्ञानिक हो।

इसके लिए सर्वोत्तम उपाय तो यह है कि लड़की को किसी सुशिक्षित लेडी डॉक्टर (यदि वह उनकी फैमिली डॉक्टर हो तो बहुत ही अच्छा है) से तत्सम्बन्धी तथ्य मालूम करने चाहिए, किन्तु यदि सम्भव न हो तो फिर इस तरह का वैज्ञानिक साहित्य पढ़ना चाहिए कि जो उसे शरीर-रचना-सम्बन्धी तथ्यों का निर्मल ज्ञान दे सके। वस्तुत: कन्या के लिए ऐसे साहित्य का प्रबन्ध माता-पिता को करना चाहिए।

चूंकि प्रथम मिलन भावनाओं से उद्वेलित और उद्वेगपूर्ण रहता है और प्रत्येक अनुभव प्राय: एक नयी बात ही होती है, अत: सम्भोग का सिलसिला देर से ही 'फिट' बैठ पाता है। ऐसी सूरत में पत्नी को अपने पति के प्रति विनम्र और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। साथ ही वह पति को समझाने की कोशिश करे और उसकी मदद करे। कुछ लड़कियों में योनिच्छद बहुत सख्त होता है, जबकि दूसरी लड़कियों में यह पर्दा बहुत पतला और कोमल होता है, कुछ में होता ही नहीं, कुछ में बचपन में ही खेल-कूद में साधारण आघात से फट जाता है। इस पर्दे का होना न होना कोई खास माने नहीं रखता। यह कुमारियों में अनुपस्थित होता है और बहुत बार विवाहित महिलाओं में अक्षुण्ण बना रहता है। ऐसा देखा जाता है कि योनिच्छद की उपस्थिति में बाज वक्त कई-कई दिन तक सम्भोग-क्रिया पूर्ण रूप से सम्पादित नहीं हो पाती अथवा इसके फटने से पत्नी को बहुत पीड़ा होती है। ऐसे समय में पत्नी को शान्ति और प्रसन्नता नहीं खोनी चाहिए, यह पीड़ा जल्द ही शान्त हो जाती है।

इसके अतिरिक्त प्रगाढ़ालिंगन, उत्तप्त चुम्बन और दूसरी सन्निकटताओं के बावजूद प्राय: ऐसा हो जाता है कि पत्नी शारीरिक मिलन में प्रथम बार कोई आनन्द और पुलक न महसूस करे। किन्तु शारीरिक सुख का यह अभाव भी अस्थाई होता है।

धीरे-धीरे कोशिश करने और समझने पर प्रत्येक स्त्री क्रमशः रतिसंभोग में पूर्ण आनन्द प्राप्त करने लगती है। इस प्रकरण में वस्तुतः पति-पत्नी को स्पष्ट रूप से बातचीत करनी चाहिए। एक-दूसरे को अपनी कठिनाइयां बतानी चाहिए। यह निर्लज्जता नहीं है, अपितु इस स्पष्टवादिता से दोनों अपनी समस्याओं का हल निकालकर सच्चे दाम्पत्य मिलन की सृष्टि कर सकेंगे। यदि कोई असाधारण कठिनाई हो अथवा किसी समस्या का हल न मिलता हो तो पति को चाहिए कि वह पत्नी को किसी डॉक्टर के पास ले जाए।

कभी-कभी नववधुओं में उनकी प्रारम्भिक शिक्षा-दीक्षा तथा बाल्यावस्था के संस्कारों के कारण संभोग से बचने और परहेज करने की भावना रहती है, क्योंकि बचपन से उन्हें यही सुनने को मिलता है कि सम्भोग-क्रिया एक बुरी बात है, यह अश्लील और गन्दी है। वे अपने गुरुजनों से इसकी निन्दा ही सुनती आई हैं। फलतः वे इस स्वाभाविक शारीरिक मिलन को भय और लज्जा की दृष्टि से देखने लगती हैं। इतना ही नहीं, अपितु पति जब सम्भोग-चेष्टा करता है तो ये बलपूर्वक उसका निवारण करना चाहती हैं। किन्तु उनका यह दृष्टिकोण सर्वथा अस्वाभाविक और गलत होता है। इन धारणाओं के वशीभूत होकर वे कभी सच्चा सम्भोग-सुख प्राप्त नहीं कर पाएंगी और उनका विवाहित जीवन कभी सफल नहीं हो सकेगा। ऐसी नववधुओं को हम यहां सावधान कर देना चाहते हैं कि विवाहित जीवन का भविष्य सम्भोग-सुख पर ही आधारित होता है। कई मर्तबा तो संस्कारवश लड़कियों के मन में गलत धारणाएं यहां तक घर कर जाती हैं कि कामवासनाविष्ट होने के कारण वे पति को गिरी हुई निगाहों से देखती हैं और अपने को चारित्रिक दृष्टिकोण से बहुत ऊंचा समझती हैं। भले ही यह उन्हें दी गई शिक्षा का दोष हो, किन्तु ऐसी लड़कियों की स्थिति परीक्षा में बैठने वाले उस विद्यार्थी के समान होती है, जिसने पहला प्रश्न ही गलत हल किया हो।

यहां हम इन बातों को फिर दोहरा देना चाहते हैं कि प्रथम मिलन में नववधू को झूठी लज्जा और रूढ़ियों से नहीं चिपटे रहना चाहिए। उसको अपने पति के प्रति उदार, विनम्र और सहानुभूतिपूर्ण रहना चाहिए। उसके प्रेम का स्वागत करना चाहिए और हमेशा उसकी सहायक बनने की कोशिश करनी चाहिए। दाम्पत्य जीवन-रूपी वस्त्र में स्त्री और पुरुष ताने-बाने के समान हैं। उसे अपने मूल्य और महत्त्व को महसूस करना चाहिए और साथ ही कर्त्तव्य का निभाव भी।

नववधू! तुम यह मत भूलो कि तुम जीवन की कोमलता हो, कविता हो, तुम

जीवन को वह रंग दे सकती हो, जो कभी फीका न पडे, तुम वह रसधारा बहा सकती हो, जो कभी न सूखे।

6. सम्भोग-व्यापार में स्वच्छता

सम्भोग-व्यापार में स्वच्छता की ओर ध्यान देना बेहद आवश्यक है। इससे एक ओर जहां स्वास्थ्य-रक्षा होती है, दूसरी ओर मैथुन-क्रिया अधिक आनन्दवर्धक बनती है। यह स्वच्छता पति-पत्नी दोनों के लिए ही आवश्यक होती है। स्वच्छता के इस पक्ष को कभी हलके रूप में नहीं लेना चाहिए, बल्कि इस संदर्भ में बताए गए सुझावों को अमली रूप में अपने जीवन में उतार लेना चाहिए।

स्नान— सम्भोग-क्रिया में चूंकि पति-पत्नी के शरीर एक-दूसरे के अत्यन्त निकट-सम्पर्क में आते हैं, उनका स्वच्छ रहना बहुत जरूरी होता है। स्वच्छता के अभाव में यदि किसी भी साथी के शरीर से पसीने अथवा मैल की दुर्गन्ध आती है तो निश्चय ही सम्भोग का आकर्षण कम हो जाता है, इतना ही नहीं, कुछ अधिक संवेदनशील और ललित रुचि के व्यक्तियों को इस दुर्गन्ध के कारण सम्भोग से ही वितृष्णा हो जाती है। इस दृष्टि से पति-पत्नी दोनों को ही प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। गर्मी और बरसात के मौसम में पसीना अधिक आता है, अतः इन मौसमों में सुबह-शाम दोनों समय स्नान करना चाहिए।

कुछ व्यक्तियों के पसीने में खासतौर पर एक खट्टी-सी दुर्गन्ध आती है, उन्हें चाहिए कि स्नान के समय साबुन का प्रयोग तो करें ही, साथ ही एक बालटी-भर स्नान के पानी में दो नींबू निचोड़कर उस पानी से नहाएं। नीबू दुर्गन्ध को दूर करता है।

महिलाओं को सिर के बालों की सफाई का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि खोपड़ी पर आया पसीना वहीं बालों में जज्ब होकर दुर्गन्ध और मैल पैदा कर देता है। इस दृष्टि से सिर के बालों को सप्ताह में दो-तीन बार धोना आवश्यक हो जाता है, केश धोने के पश्चात् उनमें सुगन्धित तेल या लोशन लगाना अच्छा रहता है।

सिर के बालों को अथवा बगलों और गुप्तांगों के बालों की सफाई का भी पूरा ध्यान रखिए, वस्तुतः सफाई की दृष्टि से इन स्थानों के बालों को सेफ्टीरेजर से समय-समय पर साफ करते रहना चाहिए। यह सफाई स्त्री और पुरुष दोनों के लिए

ही आवश्यक है। इन स्थानों पर बाल बढ़ जाने की दशा में निश्चित रूप से वहां मैल पैदा हो जाता है और पसीने की दुर्गन्ध आने लगती है।

गुप्तांगों की स्वच्छता— स्नान करते समय गुप्तांगों की सफाई की बात भी नहीं भूलनी चाहिए।

पुरुषों को अपने लिंगमुण्ड की त्वचा पीछे सरकाकर अच्छी तरह वहां की सफाई करनी चाहिए। इस स्थान पर प्रायः सफेद-सा मैल जमा हो जाता है, इसलिए लिंगमुण्ड की सफाई प्रत्येक दिन अपेक्षित होती है। मैल जमा होने पर वहां से बदबू आती है और कई बार इस मैल के कारण मुण्ड पर खुजली और लाल-लाल बारीक दाने पैदा हो जाते हैं। जब-तब के इस मैल के कारण मुण्ड की संवेदनशीलता बढ़ जाती है, जो शीघ्रपतन का कारण होती है। कुछ व्यक्तियों में यह मैल बहुत जल्दी पैदा हो जाता है, उन्हें चाहिए कि दिन में एक से अधिक बार लिंगमुण्ड की सफाई किया करें।

पुरुषों की तरह ही स्त्रियों के लिए भी यौनांगों को स्वच्छ रखना बहुत जरूरी होता है। भगनासा के चारों ओर एवं भगोष्ठों में जो तहें (सलवटें) होती हैं, उनमें मैल इकट्ठा हो जाता है, जो बदबू तथा खुजली पैदा कर सकता है। अतएव स्नान करते समय इन स्थलों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए और फिर सूखे और मुलायम तौलिये से पानी सुखा देना चाहिए।

मूत्र-त्याग करने की विधि पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में काफी भिन्न और जटिल होती है। जहां पुरुष धार द्वारा मूत्र-त्याग करता है, वहां मूत्र-त्याग-क्रिया में महिलाओं का मूत्र मूत्र-मार्ग से निकलकर भग के ऊपर से होता हुआ नीचे गिरता है, अतः स्त्रियों को मूत्र-त्याग करने के बाद साधारण पानी से ही गुप्तांगों को धो लेना चाहिए, अन्यथा वहां कुछ मूत्र-अंश रुककर गन्दगी और बदबू पैदा कर सकता है।

इसके अतिरिक्त स्त्रियों में गुदा और योनि के मध्य बहुत कम अन्तर होता है। इसलिए मल-त्याग करने के बाद शौच का पानी अच्छी तरह लेना चाहिए। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि पानी लेते समय आगे से पीछे को रगड़कर सफाई करें। पीछे से आगे की ओर रगड़ना स्वास्थ्य-सम्मत नहीं होता; क्योंकि आगे की ओर हाथ लाने में मल का कोई कण भगोष्ठों की तह में पहुंचकर अटक सकता है, जो स्थानीय रूप से गन्दगी और दुर्गन्ध का कारण बन जाएगा।

इन सभी स्वच्छता-सम्बन्धी सावधानियों के अलावा कभी बिना धुले और गन्दे हाथों से जननेन्द्रियों का स्पर्श नहीं करना चाहिए। सम्भोगकाल में एक-दूसरे की जननेन्द्रियों का स्पर्श प्रायः अनिवार्य-सा होता है। अतः सम्भोग-प्रवृत होने से पहले

पति-पत्नी दोनों को अपने हाथ साबुन और पानी से स्वच्छ कर लेने चाहिए। वस्तुतः जननेन्द्रियों की त्वचा बहुत चेतनाशील और कोमल होती है, वहां गन्दगी द्वारा यदि, कीटाणु-संक्रमण हो जाए तो कई तरह के गन्दे रोग पैदा होने की सम्भावना हो जाती है।

मुख और श्वास की शुद्धि— ज्यादा धूम्रपान करने से एवं मुंह और दांतों की सफाई अच्छी तरह न करने से मुख से दुर्गन्ध आती है। चुम्बन-क्रियाओं में यह दुर्गन्ध बुरी लगती है। कई महिलाओं को सिगरेट की दुर्गन्ध से विशेष घृणा होती है। बेहतर यह है कि पुरुष धूम्रपान ही न करें। यदि यह सम्भव न हो तो पुरुषों को सम्भोग के दो घण्टे पहले से ही धूम्रपान बन्द कर देना चाहिए। वस्तुतः पति-पत्नी दोनों को ही सम्भोग से पहले अच्छी तरह मुंह और दांतों की सफाई कर लेनी चाहिए। साथ ही पान-इलायची आदि खाकर मुख को सुगन्धित बनाना चाहिए।

लेकिन इन सावधानियों के बावजूद मुंह का श्वास दुर्गन्धपूर्ण हो सकता है। यह पाचन की खराबी और पेट की गन्दगी के कारण होता है। यह दुर्गन्ध मुंह और दांतों की सफाई करने तथा पान-इलायची खाने के बावजूद दूर नहीं होती। तब पाचन को ठीक करना अथवा एनिमा या मृदु विरेचन द्वारा कब्ज को दूर करना अभीष्ट होता है।

7. सफल सम्भोग

सम्भोग-क्रिया विवाहित जीवन का मेरुदण्ड है। यह विषय बहुत बारीक और नाजुक है। सम्भोग वस्तुतः एक 'टेकनीक' है, एक कला है, जिसमें शिक्षण और अभ्यास द्वारा ही व्यक्ति पारंगत हो सकता है। इतना ही नहीं, प्रत्येक दम्पती को अपने लिए सम्भोग में एक विशेष दक्षता प्राप्त करनी होती है, जिसे वे अपनी परिस्थितियों को समझ-बूझकर, अनुभव द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं।

सम्भोग वह साधन है, जिसके द्वारा प्रेमी अपनी प्रेयसी के प्रति तथा प्रेयसी अपने प्रेमी के प्रति प्यार प्रदर्शन करते हैं। सम्भोग के क्षणों में पति-पत्नी शारीरिक और मानसिक रूप में एक हो जाते हैं। विवाहित जीवन का प्रेम सम्भोग द्वारा गहरी जड़ें पकड़ता है। अतएव जीवन के इस महत्त्वपूर्ण क्षेत्र में व्यक्ति को काफी तैयारी और ज्ञान के साथ ही प्रवेश करना चाहिए। अनजान और अनुभव-शून्य रहकर इस क्षेत्र में दुःख, दर्द और क्लेश ही पल्ले पड़ता है। इस दिशा में छोटी-छोटी बातें भी बड़ा महत्त्व रखती हैं।

सम्भोगरत होने के भी कुछ सैद्धांतिक तौर-तरीके हैं, जिन्हें हृदयंगम करके ही दम्पती को इस व्यापार में अग्रसर होना चाहिए। सम्भोग को चार भागों में बांटा जाता है— (1) भूमिका, (2) प्रेमक्रीड़ा, (3) मुख्य सम्भोग, और (4) उपसंहार।

1. भूमिका— इससे तात्पर्य है, सम्भोगोचित वातावरण की सृष्टि। इसके अन्तर्गत कहा जा सकता है कि दम्पती का शयनकक्ष सुरुचि-सम्पन्नता से सजा हुआ हो, वहां मन्द-मन्द प्रकाश हो, शय्या के वस्त्र स्वच्छ, नरम और सुखदायक हों। यहां पाठक यह प्रश्न उठा सकते हैं कि आज के इस संघर्षमय युग में एक सामान्य स्थिति के दम्पती के पास कहां इतना धन होता है कि शयनकक्ष की सजावट पर खर्च किया जा सके? बात ठीक है, लेकिन जरूरी तो नहीं कि विपुल धनराशि खर्च करके ही शयनकक्ष को सजाया जाए। कमरे की साफ पुती हुई दीवारों पर दो-चार बढ़िया कैलेण्डर ही एक भावपूर्ण वातावरण पैदा कर सकते हैं। शय्या के लिए यह जरूरी नहीं है कि बिस्तर रेशमी वस्त्रों के हों, साधारण रंगीन या साफ धुले हुए सफेद वस्त्र भी शोभनीय लगते हैं। और फिर इस साजो-सामान पर कुछ अधिक भी खर्च करना पड़े तो करना चाहिए, क्योंकि ये बातें जीवन के विकास और गहरी सुखानुभूति से ताल्लुक रखती हैं।

ऋतु-भेद के अनुसार मौसम की स्थितियां भी वातावरण बनाने में बड़ा भाग लेती हैं। जैसे गर्मी के दिनों में चांदनी रात और ठण्डी वायु, बरसात में रिमझिम पड़ती फुहार तथा जाड़ों में कड़ाके की सर्दी।

सौभाग्य से यदि पति-पत्नी काफी शिक्षित और परिमार्जित रुचि के हैं तो कविता, शायरी तथा श्रृंगाररस के साहित्यिक प्रेमालापों से अत्यन्त भावमय और रसरिक्त वातावरण बना सकते हैं। भूमिका में संगीत एवं नृत्य का भी प्रमुख स्थान है। संगीत की भावमय स्वरलहरी तथा कोमल कण्ठ की रसीली वाणी, नृत्य में स्त्री का नाना मुद्राओं में अंग-संचालन वस्तुतः एक प्रबल सम्भोग-निमन्त्रण होता है।

सुगन्धित द्रव्य भी भूमिका के अन्तर्गत आते हैं। जिस प्रकार कोई गीत या कविता मन और शरीर में उद्वेलन पैदा कर देती है, इसी तरह अनेक व्यक्तियों को उनकी रुचि की सुगन्ध मदहोश बना देती है। प्रियतम या प्रियतमा के वस्त्रों से आने वाली वह गन्ध एक-दूसरे के लिए प्रबल आकर्षण होती है। इस दृष्टि से पति-पत्नी को अपनी पसन्द की खुशबुओं के तेल, सेण्ट, स्नो आदि श्रृंगार-प्रसाधन चुन लेने चाहिए।

स्त्रियों के श्रृंगार का भी इस मौके पर एक खास महत्त्व होता है। श्रृंगार भूमिका

का एक प्रबल अंग है। यहां हम पत्नियों का ध्यान इस ओर आकर्षित करना चाहेंगे कि इस अवसर पर सुरुचि-सम्पन्नता का परिचय दें। इस अवसर पर उन्हें पूर्ण श्रृंगार तथा सुन्दर वस्त्राभूषण धारण करने चाहिए। प्रायः यह देखा जाता है कि जब स्त्रियों को कहीं बाहर जाना होता है, अथवा वे किसी उत्सव-त्योहार या ब्याह-शादी में शरीक होती हैं, तो वे खूब सज-संवरकर जाती हैं, किन्तु रात्रि को पति महोदय के पास अत्यन्त घरेलू वेश में पहुंच जाती हैं। कदाचित् वे यह नहीं समझतीं कि उनके सौंदर्य की सबसे अधिक आवश्यकता उनके पति को है। वस्तुतः इसी स्थल पर तो उनका सौंदर्य और यौवन सार्थक होता है।

हालांकि पुरुषों का श्रृंगार स्त्रियों के समान नहीं होता, किन्तु उन्हें भी स्वच्छ और सुथरे वेश में होना चाहिए। दाढ़ी बनी हुई होनी चाहिए। पत्नी उन्हें जिस वेश में पसन्द करती हो, वही वेश धारण करना चाहिए।

इसके अतिरिक्त मानसिक रूप से यह आवश्यक है कि दोनों के मन में कोई क्षोभ, चिन्ता, दुःख, क्रोध आदि के भाव न हों। दोनों का मन प्रफुल्लित हो।

पति-पत्नी का परस्पर प्रेमालाप, हाव-भाव-प्रदर्शन, कटाक्ष, भ्रू-निक्षेप आदि बातें भूमिका और प्रेम-क्रीड़ा दोनों ही के अन्तर्गत आ जाती हैं। प्रायः भूमिका के मध्य प्रेम-क्रीड़ा भी चलती रहती है। भूमिका और प्रेम-क्रीड़ा के मध्य कोई स्पष्ट विभाजन-रेखा नहीं खींची जा सकती।

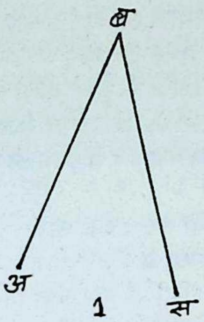
2. प्रेम-क्रीड़ा— आलिंगन, परस्पर कामांगों और कामकेन्द्रों का स्पर्श मुख्य रूप से प्रेम-क्रीड़ा के अन्तर्गत होता है। प्रेम-क्रीड़ा में प्रायः कामोत्तेजना प्रारम्भ हो जाती है। इस स्थल पर पुरुषों को अपनी उत्तेजना पर पूरा नियन्त्रण रखना चाहिए। प्रेम-क्रीड़ा का वैज्ञानिक तात्पर्य यह है कि इसके द्वारा पुरुष स्त्री को कामोत्तेजित करे। प्रत्येक पति को यह तथ्य समझ लेना चाहिए कि स्त्री उसकी अपेक्षा कहीं देर से कामांकुरित होती है। पुरुष की कामोत्तेजना सूखे ईंधन के समान होती है, जो जल्दी ही आग पकड़ लेती है और जलकर बुझ भी जल्दी ही जाती है। लेकिन स्त्री का काम कोयले के समान है; जो बहुत देर से सुलगता है, और जब सुलग जाता है तब उसकी आंच जितनी तेज होती है, उसका दम भी उतना ही अधिक होता है। इस सिलसिले में शरीर-क्रिया-विज्ञानसम्मत बात यह है कि स्वाभाविक लज्जा और संकोचशील होने के कारण स्त्रियों में मन्द यौन-कामना होती है। पुरुष की कामवासना चूंकि उसकी जननेन्द्रियों में केन्द्रीभूत रहती है, इसलिए वह शीघ्र ही कामानुभूति ग्रहण कर लेती है, परन्तु स्त्रियों में केवल जननेन्द्रियों में न रहकर उनके समस्त शरीर में फैली हुई होती

है, जैसे दूध में घी छिपा रहता है। इसीलिए किसी भी समय अनुकूल परिस्थिति पाकर पुरुष का काम शीघ्र ही जग सकता है, जबकि स्त्रियों के साथ ऐसा नहीं होता, और इसी विशेष क्रियाशीलता के कारण स्त्रियों को अपनी काम-क्षुधा पर काफी नियन्त्रण प्राप्त होता है। पुरुष की अपेक्षा वे अधिक संयमशील साबित होती हैं। स्त्री के इस समस्त शरीर में फैले हुए काम को होंठ, कपोल के चुम्बन एवं स्तनयुगल और भगनासा के घर्षण द्वारा ही जगाया जाता है।

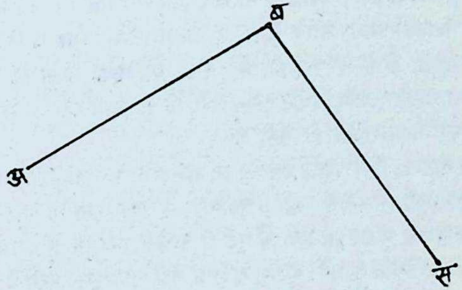
अगले पृष्ठ पर अंकित ग्राफ स्त्री और पुरुष के कामोत्तेजना ग्रहण करने का क्रम दर्शाता है।

1. पुरुष के उत्तेजना ग्रहण करने का क्रम— 'अ' से 'ब' तक। उत्तेजना किस प्रकार महत्तम शिखर पर पहुंचती है।

रति-क्रीड़ा में पुरुष स्त्री को अपने अंकपाश में बांधकर आलिंगन करता है तथा उसके गाल, ओष्ठ, ठोढ़ी, मस्तक, नासिका आदि स्थलों पर प्रेम-चुम्बन करता है। कुछ अंग-विशेष स्त्री-शरीर में कामकेन्द्र होते हैं। उनका चुम्बन, स्पर्श और मर्दन उसमें काम-पिपासा जाग्रत् करता है। 'वात्स्यायन' ने ललाट, बाल, कपोल, आंख, वक्ष, स्तन, होंठ और मुख का आंतरिक भाग चुम्बन के स्थल बताए हैं। प्रेमालिंगन के साथ-साथ ही चुम्बन का क्रम भी चलता रहता है। चुम्बन की क्रिया में मुख और जिह्वा सक्रिय भाग लेते हैं। प्रेयसी का अधरामृतपान जहां प्रेमिका में कामानुभूति पैदा करता है, वहां प्रेमी को अत्यन्त सुखानुभूति देता है। रति-क्रीड़ा में आलिंगन और चुम्बन के साथ-ही-साथ पति को पत्नी के अंग-विशेषों को सहलाना चाहिए, जैसे नितम्ब, जांघें, पेडू तथा गर्दन का पिछला भाग। यह क्रम कुछ देर चलने के पश्चात् स्तनों का मर्दन करें तथा स्तन के चूचुकों को अंगुली अथवा हथेली से सहलावें। स्तन चूचुक स्त्री-शरीर में कामचेतना के विशेष केन्द्र होते हैं। स्तनों की सख्ती, उनका उभार और सौंदर्य पुरुष के लिए भी काम-प्रेरणादायक नहीं होता। सहलाने से स्तनों की ठेंपी सख्त पड़ जाती है तथा स्त्री-शरीर में काम-चेतना की लहरें दौड़ने लगती हैं। कसकर किए हुए प्रेमालिंगन में भी स्त्री के स्तन पुरुष के वक्ष से सटकर रगड़े जाते हैं और स्त्री काम-पीड़ा अनुभव करना प्रारम्भ कर देती है। सबसे अन्त में भगनासा का स्पर्श करना चाहिए। जैसाकि पीछे बताया जा चुका है, भगनासा स्त्री को उत्तेजित करने के लिए बिजली के स्विच के समान है। अतः पत्नी को कामोत्तेजना के शिखर पर पहुंचाने के लिए इसका स्पर्श सबसे अंत में करना चाहिए। भगनासा को अंगुली द्वारा भी उकसाया जा सकता है तथा उसपर उत्थित लिंग द्वारा भी आघात



1



और घर्षण किया जा सकता है। कामशास्त्रियों का कथन है कि लिंग के कोमल मुण्ड से जब भगनासा का स्पर्श किया जाता है तो स्त्रियों को विशेष काम-सुख और कमोत्तेजना प्राप्त होती है, फिर तो वे शीघ्र ही मुख्य सम्भोग के लिए आतुर हो उठती हैं।

हालांकि रति-क्रीड़ा में स्त्री का भाग गौण रहता है, किन्तु फिर भी वह निष्क्रिय नहीं रह सकती और न उसे निष्क्रिय रहना ही चाहिए। प्राय: नववधुएं लज्जावश शीघ्र ही रति-क्रीड़ा में भाग लेने को उद्यत नहीं होतीं। किन्तु क्रमश: जब उनकी झिझक दूर हो जाती है, तो अपना भाग पूर्ण रूप से अदा करती हैं। तब वे भी चुम्बन-आलिंगन और अंग-स्पर्श में सक्रिय भाग लेती हैं। अंग-स्पर्श के क्षेत्र में स्त्रियों को

पति के लिंग को छूना, उससे क्रीड़ा करना तथा अण्डकोष और उसके आसपास के स्थानों को सहलाना चाहिए। किन्तु इस कार्य में उन्हें काफी सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि रतिक्रीड़ा के दर्म्यान ही पुरुष काफी उत्तेजित हो उठता है, अत: लिंग का अधिक स्पर्श उसकी उत्तेजना को बढ़ाकर स्खलन की अवस्था तक पहुंचा सकता है। यदि ऐसा कुछ खटका मालूम दे तो पुरुष को चाहिए कि वह स्त्री को लिंग स्पर्श से रोक दे।

रतिक्रीड़ा का क्रम कितनी देर तक चलना चाहिए, यह तो निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता। भिन्न-भिन्न दम्पतियों में यह समय उनकी स्थिति और स्वभाव के अनुसार कमोबेश हो सकता है। फिर भी दस-पन्द्रह मिनट का समय रतिक्रीड़ा में पत्नी को कामोद्विग्न करने के लिए देना ही चाहिए। बाज-बाज पत्नियां इससे भी अधिक समय में उत्तेजना ग्रहण करती हों तो कोई आश्चर्य नहीं। संक्षेप में जब स्त्री उत्कट आवेग में लिपटने लगे, उसके अंगों में कम्पन तथा शरीर में सिहरन होने लगे, आंखों में मस्ती, होंठों में फड़कन होने लगे, योनिमुख गीला हो जाए तथा अपनी चेष्टाओं से सम्भोग-चेष्टा प्रकट करने लगे, तो बुद्धिमान पति को समझ लेना चाहिए कि वह पूर्ण कामोत्तेजित हो उठी है।

यहां हम इस बात को फिर दोहरा देना उचित समझेंगे कि रतिक्रीड़ा में पुरुष को अपनी उत्तेजना पर पूर्ण नियन्त्रण रखना चाहिए, अन्यथा ऐसा हो सकता है कि अत्यन्त उत्तेजनावश वह मुख्य सम्भोग से पूर्व ही अथवा सम्भोग के प्रथम क्षण ही स्खलित हो जाए। यह स्थिति वस्तुत: पुरुष के लिए बड़ी लज्जास्पद होती है। भले ही प्रारम्भ में यह नियन्त्रण उनको कठिन मालूम दे किन्तु अभ्यास द्वारा वे इस पर पूरा काबू पा सकते हैं। यहां उन्हें पूरे आत्मविश्वास से काम लेना चाहिए और कभी जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। हम ऐसे कई व्यक्तियों को जानते हैं, जो एक-एक घण्टे तक प्रेम-क्रीड़ारत रहकर भी अपने पर नियन्त्रण नहीं खोते। और फिर यह कोई सम्भोग-क्षेत्र की ही बात नहीं, अभ्यास ऐसी वस्तु है, जिससे व्यक्ति किसी भी क्रिया अथवा परिस्थिति का स्वामी बन सकता है। और यह स्वामित्व प्राप्त करना ही एक कला है। सच तो यह है कि नारी वीणा के समान होती है, जिससे तभी मधुर रागिनी के स्वर निकल सकते हैं, जब उसके सभी तार मिला दिए गए हों। पति की स्थिति ठीक उस वीणा बजाने वाले कलाकार के समान होती है, जो वीणावादन के मर्म को समझता है।

3. मुख्य सम्भोग— रतिक्रीड़ा में जब पति-पत्नी पूर्ण कामोत्तेजना प्राप्त कर लेते

हैं तो पति अपने उत्थित लिंग को स्त्री-योनि में प्रवेश कराता है। प्रारम्भ में लिंग-प्रवेश कराते समय स्त्री के भगोष्ठों को अंगुली से कुछ चौड़ा कर लेना चाहिए, ताकि प्रवेश सुगमता से हो। इसके अतिरिक्त भले ही स्त्री का योनिमार्ग बहुत कुछ गीला रहता है और लिंग के मुख पर भी काउपर ग्रन्थि का चिकना स्राव आ जाता है, किन्तु बहुत मर्तबा यह स्राव लिंग के मुख-प्रवेश के लिए काफी नहीं होता, इसलिए कोई चिकना पदार्थ तेल अथवा वैसलीन या मुख के लालास्राव का इस्तेमाल अत्यन्त सुविधाजनक होता है। प्रारम्भ में सम्पूर्ण लिंग एकदम नहीं प्रवेश करना चाहिए, अपितु शनैः शनैः प्रवेश करना चाहिए। इसके पश्चात् लिंग और योनिमार्ग के घर्षण और आघात का क्रम जारी ही रहता है और उत्तेजना क्रमशः चरम सीमा की ओर बढ़ने लगती है। किन्तु बेहतर यह होता है कि सम्पूर्ण लिंग-प्रवेश कराने के कुछ देर बाद पुरुष घर्षण का क्रम जारी करे। इससे उसे अपनी बढ़ती हुई उत्तेजना पर काबू पाने का अवकाश मिल जाता है।

इस मुख्य सम्भोग-व्यापार में पति-पत्नी को जो अपार स्वर्गीय सुख, आत्मतृप्ति और प्रेमरस का स्वाद मिलता है, वह शब्दों द्वारा वर्णन नहीं किया जा सकता। इस समय वे एक-दूसरे में समा जाते हैं, शरीर और प्राण से एक हो जाते हैं। वस्तुतः उस समय की अनुभूति को भुक्तभोगी ही जान सकते हैं।

हालांकि सम्भोग में पति-पत्नी दोनों समान रूप से भाग लेते हैं, किन्तु इसमें पुरुष का भाग ही अधिक होता है। इस नाटक का सूत्र-संचालन ही एक प्रकार से उसके हाथ में रहता है। इसलिए पुरुष को केवल अपने ही शारीरिक सुख अथवा अपनी कामवासना की ही तृप्ति का ध्यान नहीं रखना चाहिए, बल्कि अपने सहयोगी को भी पूर्ण कामतुष्टि देना उसका नैतिक कर्त्तव्य होता है। जो पति अपनी पत्नी की इस आवश्यकता को मद्दे-नजर न रखकर केवल अपने ही मजे से मतलब रखते हैं, प्रायः पत्नी के आदर और प्रेम के भाजन नहीं बन पाते। ऐसे दम्पती विवाहित जीवन के सुख से वंचित ही रह जाते हैं। अधिकांशतः अज्ञान के कारण पति लोग इस कसौटी पर खरे नहीं उतर पाते और उनका यह अज्ञान पत्नी की सम्भोगानुभूति के लिए घातक होता है। उनकी पत्नियां उन्हें पूर्ण स्वार्थी व्यक्ति समझने लगती हैं तथा उनकी नजर में पतियों की कद्र गिर जाती है।

इस सिलसिले में मुद्दे की बात यह है कि पति को अपनी कामोत्तेजना पर नियन्त्रण, अपितु पूर्ण नियन्त्रण रखना चाहिए। उन्हें यह नहीं भूलना चाहिए कि जिस तेजी से वे चरमानन्दानुभूति की ओर बढ़ रहे हैं, स्त्री उतनी तेजी से उस लक्ष्य को नहीं

प्राप्त कर पाती है। वह स्वभावत: मन्दगामिनी है। इसलिए दोनों को साथ-साथ कदम मिलाकर ही चलना चाहिए, ताकि मंजिल पर दोनों एकसाथ पहुंच सकें। इसके लिए यह बताना तो कठिन है कि क्या करना चाहिए और कैसे बढ़ना चाहिए, क्योंकि इस क्षेत्र में कोई एक नियम प्रत्येक दम्पती पर लागू नहीं होता, किन्तु इतना निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि पति का उद्देश्य हमेशा यह रहना चाहिए कि वह अपने पर काबू रखकर सम्भोगकाल को अधिक लम्बा बना सके। जो पति ऐसा नहीं कर पाते, उनकी पत्नियां चूंकि सम्भोग का चरमानन्द नहीं प्राप्त कर पातीं, अत: उनका स्नायुमण्डल भाराक्रांत रहता है, शरीर बोझिल और तनावयुक्त हो जाता है। वे बेचारी अपने जीवन में अतृप्ति महसूस करती रहती हैं। कुछ व्यक्तियों की यह धारणा कि योनि में लिंग-प्रवेश कराने के पश्चात् घर्षण और आघात का वेग उत्तरोत्तर बढ़ना ही चाहिए— मिथ्या धारणा होती है। घर्षण अलबत्ता जारी रहे, किन्तु यदि रुक-रुककर घर्षण किया जाए तो निश्चय ही पुरुष को अपनी उत्तेजना पर काबू पाने का अवकाश मिल जाता है। और यह समझना भी भूल होती है कि घर्षण बन्द कर देने से लिंग की उत्तेजना लुप्त हो जाती है, अपितु योनि में लिंग की उपस्थिति मात्र स्त्री को तो उत्तेजित रखती ही है, साथ ही पुरुष भी अपने लिंग पर योनिमार्ग की पेशियों के स्फुरण और संकोच से एक दूसरी प्रकार की उत्तेजना का अनुभव करता है। अनेक व्यक्ति जब उत्तेजना को काबू से बाहर जाता देखते हैं तो लिंग को योनिपथ से निकालकर कुछ सेकण्डों के लिए मैथुन बन्द कर देते हैं और पुन: आश्वस्त होकर उसे योनि में प्रवेश कराते हैं। यह प्रयत्न निश्चय ही पत्नी के प्रति उनकी सदाशयता और ईमानदारी का परिचायक होता है। लिंग का सबसे अधिक उत्तेजना ग्रहण करने वाला भाग मुण्ड के पीछे ही उठी हुई किनारी होती है। बहुत बार अत्यधिक उत्तेजना महसूस होने पर यदि लिंग को थोड़ा पीछे खींच लिया जाए तो स्वभावत: पीछे की खाल मुंड की किनारी पर चढ़ जाती है और उत्तेजना एकदम काबू में आ जाती है। इसके अतिरिक्त और भी बहुत-से ऐसे तरीके और नुसखे होते होते हैं, जिन्हें पुरुष स्वयं ही थोड़े-से बुद्धिमत्तापूर्ण प्रयत्न से अपने लिए खोजकर निकाल सकता है।

यहां एक और तथ्य की ओर संकेत कर देना उचित होगा कि सम्भोग में इस घर्षण और आघात के क्रम में लिंग के पिछले भाग से स्त्री की भगनासा का घर्षण होता है और यह घर्षण स्त्री के लिए अत्यन्त उत्तेजनादायक और साथ ही अद्भुत सुखदायक भी होता है। वस्तुत: मुख्य सम्भोग-काल में भगनासा दृढ़ होकर कुछ नीचे की ओर झुक जाने के कारण लिंग के सम्पर्क में आती रहती है। इसके साथ-ही-

साथ मुण्ड द्वारा योनि के भीतर गर्भाशय-मुख का स्पर्श स्त्री को एक-दूसरे ही प्रकार का रति-आनन्द देता है। पुरुष जहां केवल अपने लिंग द्वारा ही सारा सुख अनुभव करता है, वहां स्त्री कई प्रकार से रमणसुख की अनुभूति प्राप्त करती है, और ज्यों-ज्यों आनन्द की मात्रा बढ़ती जाती है, दम्पती के घर्षण अधिकाधिक आवेगमय होते जाते हैं। स्त्री धीरे-धीरे अपनी लज्जा छोड़ने लगती है और नितम्बों से आघात देकर रमण-व्यापार को अधिकाधिक आवेगमय बनाती जाती है। दोनों के श्वास जोर-शोर से चलने लगते हैं, भुजाएं एक-दूसरे को कसकर पकड़ लेती हैं। ज्यों-ज्यों आनन्दातिरेक के क्षण नजदीक आते जाते हैं,ऐसा महसूस होता है, मानो सारे शरीर का रक्त सिमटकर जननेन्द्रियों में एकत्र हो गया है। आनन्द के शीर्षबिन्दु पर पहुंचने के पश्चात् दोनों स्खलित होते हैं। पुरुष-लिंग से झटकों के साथ वीर्य बहकर स्त्री की योनि-नली में गिरता है। इसी समय स्त्री के जनन-अंगों में स्फुरण तथा वहां की पेशियों में तेजी से संकोच-प्रसार होता है। साथ ही स्त्री को एक प्रकार की ताजगी, एक मधुर शिथिलता का अनुभव होता है। मानो पुरुष के वीर्य-प्रवह से उसकी प्यास तृप्त हुई हो। इस समय स्त्री की आंखें मुंद जाती हैं, शरीर ढीला होने लगता है और एक खुमारी छाने लगती है। स्खलन इस सम्भोग-नाटक का यवनिका-पात होता है।

इस स्थल पर एक बारीक बात समझ लेना उपयुक्त होगा। आनन्दातिरेक (Orgasm) और स्खलन (Ejaculation) दोनों अलग चीजें हैं। आनन्दातिरेक वस्तुत: एक अनुभूति होती है, जबकि स्खलन एक क्रिया है। आमतौर पर लोग इस सूक्ष्म अन्तर को नहीं समझ पाते। स्खलन आनन्दातिरेक के बाद होता है। दरअसल आनन्दातिरेक उस दशा का नाम है, जबकि सम्भोगानन्द अपने उच्चतमबिन्दु पर पहुंच जाता है। इसके कुछ ही लमहों बाद शुक्र-स्खलन होता है। इन दोनों दशाओं का अन्तर इतना अल्प होता है कि पकड़ में आना कठिन होता है। यही कारण है कि आमतौर पर लोग वीर्य-स्खलन को ही आनन्दातिरेक मान बैठते हैं।

स्त्री-स्खलन की स्थिति पुरुष की अपेक्षा भिन्न होती है, क्योंकि स्त्रियों के स्खलन में पुरुष-वीर्य के समान कोई स्राव नहीं निकलता, अपितु उनमें आनन्दातिरेक और स्खलन दोनों ही अनुभूतियां होती हैं। स्खलन के समय स्त्रियां प्राय: यह अनुभव अवश्य करती हैं कि किसी तरल पदार्थ का स्राव हुआ है, किन्तु वह अनुभूति-मात्र ही होती है। हां, इतना अलबत्ता हो सकता है कि गर्भाशय-मुख या योनि की दीवारों से निकलने वाले स्राव कुछ अधिक मात्रा में रिस जाते हों। स्त्री में स्खलन-स्राव न होने का एक वैज्ञानिक कारण यह भी है कि पुरुष के वीर्य में तो

लाखों की तादाद में शुक्रकीट होते हैं, जो गर्भस्थिति कर सकते हैं और उनके थोडे समय का जीवन भी आपदाओं से पूर्ण और अनिश्चित होता है, किन्तु स्त्री में इस प्रकार के असंख्य डिम्ब नहीं होते, बल्कि मात्र एक डिम्ब होता है और उसका यात्रा-पथ तथा निवास प्रायः पूर्ण सुरक्षित रहता है।

4. उपसंहार— स्खलन के पश्चात् पुरुष स्वभावतः आराम चाहता है। एक मीठी खुमारी और शिथिलता उसके शरीर में भर जाती है। किन्तु उसे कभी स्त्री की ओर से पीठ फेरकर एकाएक निद्रामग्न नहीं हो जाना चाहिए। ऐसी हरकत में वास्तव में स्वार्थपरता की गंध आती है और ऐसे पतियों को स्त्रियां खुदगरज या अनाड़ी समझ लेती हैं। यहां यह बात भूलने की नहीं है कि भले ही मुख्य नाटक समाप्त हो गया है, किन्तु उपसंहार अभी बाकी है। महिलाएं जिस प्रकार देर से कामोत्तेजित होती हैं, उसी प्रकार उनका उत्तेजनाजनित स्नायुओं का तनाव भी धीरे-धीरे उतरता है। अतएव पत्नी को विधिपूर्वक स्वाभाविक अवस्था में लाने के लिए पति को चाहिए कि उसके शरीर को थपथपाए और प्रेमपूर्वक सहलाए, हलका-फुलका आलिंगन करे, संक्षिप्त प्रेमालाप करे, कभी-कभी शरीर को गुदगुदा दे तथा सम्भोग में प्राप्त अनिर्वचनीय आनन्द के लिए उसकी प्रशंसा करे इत्यादि। ऐसे आचरण से पत्नी की दृष्टि में पति का सम्मान बढ़ता है। उसके हृदय में पति के प्रति प्रेम और विश्वास पैदा होता है। जहां तक हो सके, पति-पत्नि को उपसंहार के रूप में एक ही शय्या पर सोना चाहिए। यह आचरण ठीक इस प्रकार होता है, जैसे वीणावादन के पश्चात् वादक कलाकार उसके कसे हुए तारों को उतारता है। दाम्पत्य जीवन में स्थायी प्रेम की सृष्टि के लिए यह उपसंहारीय आचरण अपना अलग मूल्य और महत्त्व रखता है।

सिद्धान्त रूप से सम्भोग के इन चार भागों का अपना महत्त्व है। इनसे सम्भोग सर्वांगीण बनता है। किन्तु इन चारों भागों की बात सबक की तरह रटकर अमल में नहीं लानी है, अपितु इनका तत्त्व-महत्त्व समझकर इस तरह चलना चाहिए कि सम्भोग पूर्ण और सर्वांगीण बन पड़े। ऐसे सम्भोगों से महिलाएं जब तृप्त होती हैं, तो उनका स्वास्थ्य और सौन्दर्य निखरता है। पुरुष भी तृप्त होकर उभरता है।

सच तो यह है कि सम्भोग-दक्ष पुरुष पर स्त्रियां न्यौछावर हो जाती हैं, वे कभी उससे विलग नहीं होना चाहतीं।

इसके विपरीत जिन महिलाओं को सम्भोग में पूर्ण तुष्टि नहीं मिलती, उनमें कई प्रकार के स्नायविक विकार, जैसे चिड़चिड़ापन, हिस्टीरिया आदि पैदा हो जाते हैं।

प्रेमी युगल के लिए यह आवश्यक है कि वे सम्भोग पर अधिक-से-अधिक ध्यान दें, अनुभूतियों की गहराई और मिलन की टेकनीक को एक कुशल कलाकार की तरह समझें।

8. प्रारम्भिक कठिनाइयां

प्रारम्भ में प्राय: प्रत्येक दम्पती को विवाहित जीवन शुरू करने में कुछ-न-कुछ कठिनाइयां आती ही हैं, जिनमें अधिकांश जानकारी और अनुभव न होने के कारण होती हैं। सम्भोग-टेकनीक का न जानना भी अनुभवहीनता के अन्तर्गत ही आता है। डाक्टर अब्राहम स्टोन ने अपने एक मुवक्किल नवदम्पती को सम्भोग-असफलता का कारण स्पष्ट करते हुए लिखा था: "यह पति-पत्नी मात्र सम्भोग-टेकनीक न जानने के कारण अपने शारीरिक मिलन में असफल चले आ रहे हैं। इनका विवाह हुए लगभग एक वर्ष हो गया था। दोनों पति-पत्नी में परस्पर प्रगाढ़ प्रेम था, एवं दूसरी दृष्टियों से उनकी शादी सन्तोषप्रद थी, सिवाय इसके कि वे सफल और पूर्ण सम्भोग नहीं कर पा रहे थे। अपनी इस स्थिति से तंग आकर उन्होंने चिकित्सकों की सम्मति ली। वस्तुत: डाक्टर ने जब परीक्षा की तो उसे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि एक वर्ष पुरानी विवाहित पत्नी उस समय तक कुमारी ही थी और उस दम्पती की असफलता का रहस्य यह था कि दोनों सम्भोगरत होने का तरीका नहीं जानते थे। जब-जब भी वे सम्भोग चेष्टा करते थे, तो पत्नी कमर के बल चित लेटती थी, किन्तु उनकी टांगें भी सीधी फैली हुई रहती थीं, साथ ही पत्नी की टांगों, जांघों और शरीर में कुछ सख्ती और अकड़ाहट रहती थी। स्वभावतया ऐसी स्थिति में लिंग-प्रवेश हो ही नहीं पाता था। इन भोले युवक पति-पत्नी को यही पता नहीं था कि सम्भोग के लिए टांगों को घुटनों पर से मोड़ना और उन्हें चौड़ी करना जरूरी होता है। अन्त में जब उन्हें यह तरीका बताया गया, तब कहीं वे अपनी समस्या हल कर पाए।"

दरअसल इस केस में पत्नी तो अनभिज्ञ और अनुभवहीन थी ही, साथ ही पति महोदय को भी विवाह से पहले सम्भोग-ज्ञान नहीं था, और इन लोगों ने इस विषय पर कोई पुस्तक पढ़कर भी यह ज्ञान हासिल नहीं किया था।

नवयुवकों और नवयुवतियों के लिए दाम्पत्य एक ऐसा नया नाटक होता है, जिसका अभिनय भी उनके लिए प्राय: नया होता है। जिस प्रकार कोई पात्र प्रथम बार अभिनय करने के लिए स्टेज पर आता है और उसके मन में एक झिझक, असफल

हो जाने का भय और एक मीठी-मीठी घबराहट बनी रहती है, ठीक ऐसी ही दशा नवदम्पती की विवाहित जीवन के प्रारम्भिक दिनों में होती है। किन्तु जिस प्रकार पुनः-पुनः अभिनय करके व्यक्ति एक श्रेष्ठ कलाकार बन जाता है, इसी प्रकार दम्पती भी क्रमशः सारी बातों को समझकर स्थिति को धीरे-धीरे अपने अनुकूल बना लेते हैं।

सामान्य रूप से पतियों के सामने जो कठिनाई आती है, वह शीघ्र-स्खलन है। उत्तेजना, घबराहट तथा अत्यन्त पुलक के कारण उनका शीघ्र-स्खलित हो जाना कोई आश्चर्यजनक बात नहीं होती और इस परिस्थिति से उनको कभी भी निराश नहीं होना चाहिए। जब वे आत्मविश्वास और दृढ़ता के साथ आगे बढ़ेंगे तो देखेंगे कि उन्हें उत्तरोत्तर सफलता मिलती जा रही है। बाज मर्तबा कुछ भोले और अज्ञानी युवक इसका अर्थ यह लगा बैठते हैं कि उनके अन्दर यही बहुत बड़ी कमी है, या उन्हें शीघ्र-स्खलन की बीमारी हो गई है। ऐसा समझकर वे मैथुन से ही भय खाने लगते हैं। कुछ लोग चुपचाप कोई विज्ञापन की औषधि मंगाकर खाने लगते हैं, या गुप्त रूप से किसी वैद्य-डाक्टर के पास इलाज कराने पहुंच जाते हैं। यहां हम उन भोले-भाले युवकों को आगाह कर देना चाहते हैं कि उन्हें इन सब बातों की कुछ भी आवश्यकता नहीं है। वे निश्चित रूप से पूर्ण स्वस्थ हैं और कुछ ही दिनों में उनकी ये कठिनाइयां स्वयं हल हो जाएंगी। न्यूनाधिक मात्रा में ये मुश्किलें हरेक के सामने आती हैं और इनका एक मात्र इलाज अभ्यास ही होता है। सब्र और अभ्यास यही दो बातें उन्हें इस विषय का स्वामी बना देंगी। इस स्थिति का विशेष विवरण आगे यौन-विकारों के अध्याय में किया गया है।

नववधुओं को भी प्रारंभिक दिनों में कामसुख न मिलना कोई आश्चर्य की बात नहीं होती। बहुत बार तो यह व्यापार कुछ भोली-भाली वधुओं के समक्ष एक गोरखधन्धा-सा होता है, जिसका वे कुछ भी अर्थ नहीं समझ पातीं। किन्तु उन्हें किसी भी रूप में पति के प्रति असहिष्णु नहीं होना चाहिए तथा उसके बारे में गलत धारणा नहीं बना लेनी चाहिए, अपितु यथासंभव उसकी सहायता करनी चाहिए। महिलाएं चूंकि स्वभाव से ही मन्द कामना वाली होती हैं, इसलिए उन्हें पूर्ण सम्भोग-सुख प्राप्त करने में पुरुष की अपेक्षा कुछ अधिक ही समय लगता है। यदि पुरुष प्रारम्भ में दो-चार बार असफल रहता है तो पत्नी को अपने में कोई वितृष्णा नहीं लानी चाहिए, उसे पुरुष को अधिक-से-अधिक मौका देना चाहिए।

नवविवाहित दम्पतियों को अपने रात्रि-मिलन का स्थान चुनने में सावधानी बरतनी चाहिए। उनका मिलन-स्थल वस्तुतः एकान्त और शान्तिमय होना चाहिए।

'कहीं पास में गुरुजन सो रहे हैं', 'कोई हमारी बातें न सुन ले' अथवा 'कहीं कोई आ न जाए'— इस प्रकार की आशंकाएं मन में एक घबराहट पैदा किए रहती हैं और प्रेम-सम्मिलन में बाधा उपस्थित करती हैं। अनेक युवकों के मन में तो इस प्रकार के खटके कामेच्छा ही नहीं जाग्रत् होने देते। इसलिए यह अभिभावकों का भी कर्त्तव्य हो जाता है कि नवदम्पती को एकान्त शयनागार ही दिया जाए, जहां वे अपने को स्वच्छन्द अनुभव कर सकें।

प्राय: प्रारम्भिक सम्भोग के दिनों में नववधू के कामांगों में और कभी-कभी जांघों में दर्द हो जाया करता है, यहां तक कि उन्हें कभी-कभी चलने-फिरने में भी कठिनाई मालूम होने लगती। चूंकि वे प्रथम बार यौनेन्द्रियों का इस्तेमाल सीखती हैं और उनके लिए यह अनुभव सर्वथा नया होता है। अत: उन कोमल अंगों में पीड़ा हो जाना प्राय: स्वाभाविक ही होता है। कभी यह पीड़ा पति महोदय के कर्कश लिंगाघातों का परिणाम होती है और कभी-कभी पति-पत्नी की यौनेन्द्रियों के असामंजस्य के कारण उत्पन्न हो जाती है। किन्तु इस दशा के लिए कोई चिन्ता नहीं करनी चाहिए, इसके लिए किसी खास इलाज की भी जरूरत नहीं होती। अभ्यास से धीरे-धीरे संभोग पूर्ण रूप से सह्य हो जाता है। दिन में एक-दो बार यौनांगों को गर्म पानी से धो लेने से भी बहुत आराम मिल जाता है।

सभी नवविवाहितों को पीड़ा होना जरूरी नहीं होता। इसके अलावा प्रारंभिक सम्भोगों में होने वाली पीड़ा क्रमश: अगले सम्भोगों में कम होती चली जाती है।

वस्तुत: पीड़ा का एक मुख्य कारण प्रारंभिक सम्भोग में स्त्री के योनिच्छद का फटना होता है। योनिच्छद फटने की क्रिया में सभी युवतियों को समान पीड़ा नहीं होती। पीड़ा की कमी-बेशी योनिच्छद की सख्ती और मुलायमियत पर निर्भर करती है। जब योनिच्छद पतला और लचीला होता है तो उसके फटने में बहुत मामूली-सा दर्द होता है। किन्तु सख्त मोटा होने पर योनिच्छद के फटने में काफी दर्द हो सकता है। बहरहाल सम्भोग की इस मधुर पीड़ा को पति अपने सहयोग और आश्वासन से काफी कम कर सकता है।

जिन युवतियों में योनिच्छद का छिद्र दूसरे कारणों से काफी चौड़ा हो जाता है, उनमें योनिच्छद फटने जैसी कोई क्रिया नहीं होती। किन्तु जब छिद्र छोटा होता है और पति अपना पूरा लिंग प्रवेश कराता है, तो योनिच्छद का फटना अनिवार्य होता है। मोटे हिसाब से उत्तेजित पुरुष-लिंग की परिधि डेढ़ इंच चौड़ा होता है और योनिच्छद का छिद्र लगभग एक इंच चौड़ा होता है। अत: जब पुरुष दबाव और शक्ति के साथ

लिंग-प्रवेश कराता है, तब योनिच्छद या तो एक ही जगह से फटकर लिंग के प्रवेश को स्थान दे देता है अथवा जगह-जगह से फटकर अन्त में प्रवेश लायक बड़ा छेद बन जाता है।

योनिच्छद फटने की क्रिया में मामूली-सा रक्तस्राव भी होता है, लेकिन इस रक्तस्राव का कुछ इलाज करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। थोड़े समय बाद यह स्राव स्वयं ही ठीक हो जाता है। कई बार ऐसा भी होता है कि कई प्रारम्भिक सम्भोगों में लगातार थोड़ा-थोड़ा रक्तस्राव होता रहे, लेकिन इसकी चिकित्सा की कोई आवश्यकता नहीं होती।

एक पाठक ने हमें लिखा कि "प्रारम्भिक सम्भोगों में उनके लिंग में दर्द हुआ, आघात-प्रतिघात करने से लिंग के मुंड में सुर्खी आ गई और सूजन भी पैदा हो गई।"

यह कठिनाई और भी नये पतियों के सामने आ सकती है। यह कठिनाई पत्नी की योनि के सम्भोग के अनभ्यस्त होने के कारण होती है। कई बार योनि-नलिका संकुचित होने की वजह से भी लिंग में पीड़ा हो जाती है। लेकिन इसकी चिकित्सा की कोई आवश्यकता नहीं होती, कुछ दिनों के अभ्यास से यह परेशानी स्वयं दूर हो जाती है। ऐसी दशा में यौनांगों को तेल या वैसलीन से चिकना करके संभोगरत होना बहुत आवश्यक होता है। यदि लिंग पर सूजन एक-दो दिन से अधिक समय तक रहे तो उसपर दिन में दो-तीन बार ठण्डा पानी डालें, और ठण्डे पानी की पट्टी लपेट दें।

ऐसे अवसरों पर यौनेन्द्रियों के छोटे-बड़े होने की शंका नहीं करनी चाहिए। लिंग बड़ा और योनि छोटी होने के कारण ताल-मेल ठीक नहीं बैठ रहा है— ऐसी धारणा बना लेना भूल होती है। इसी प्रकार कुछ व्यक्ति यह भी समझ बैठते हैं कि उनका लिंग छोटा है और पत्नी की योनि गहरी या बड़ी है— इसलिए वे उसे कामतुष्टि नहीं दे पाएंगे। वस्तुतः स्त्री-योनि की लचीली दीवारों में यह गुण होता है कि वे कैसे भी लिंग को अभ्यास द्वारा अनुरूप बना लेती हैं।

लिंग में पीड़ा या सूजन होने की दशा में पुरुष को यह भी सावधानी बरतनी चाहिए कि वह कर्कश आघात-प्रतिघात न करे, अपितु लिंग को योनि में डालकर उसे काफी देर शान्ति से पड़ा रहने दें। अलबत्ता बीच-बीच में मृदु आघात करता रहे। ऐसी दशा में लिंग पर निरोध फ्रेंच लेदर चढ़ाकर संभोग करना बहुत सहायक होता है।

शादी से पहले के स्वप्न

प्राय: प्रत्येक नवयुवक विवाह से पहले पत्नी के साथ यौन-मिलन के बड़े रंगीन स्वप्न देखता है, वह अपने मन में कई योजनाएं बनाता है— और बड़ी-बड़ी कल्पनाएं भी करता है। जैसे वह आधा या एक घण्टे तक पत्नी के साथ संभोगरत रहना चाहता है, वह यह भी चाहता है कि उसकी पत्नी भी मैथुन में समान जोश-खरोश के साथ भाग ले। अपनी कल्पना के अनुसार वह पत्नी की चेष्टाओं और व्यवहार का भी एक खास नक्शा अपने दिमाग में खींच लेता है।

किन्तु कल्पना और यथार्थ में जो अन्तर होता है, उसका सामना उसे प्रारम्भिक सम्भोग-अवसरों पर करना पड़ता है। वस्तुत: विभिन्न प्रारम्भिक कठिनाइयां जब इस मौके पर सामने आती हैं, तो स्थिति कुछ दूसरी ही होती है। ऐसे मौके पर अनेक नवयुवक खिन्न हो जाते हैं— चूंकि वे अपनी सम्भोग-सम्बन्वी चिरपोषित कल्पना को साकार होता नहीं देख पाते। एक नवविवाहित पाठक ने हमें लिखा है कि उसने शादी के दिन से पत्नी के साथ तीन-चार बार सम्भोग किया, लेकिन पत्नी ने इस यौनमिलन में नीचे से स्वयं आघात-प्रतिघात नहीं किया, जबकि उसकी कल्पना थी कि पत्नी भी मस्त होकर दुर्धर्ष आघात-प्रतिघात करेगी, और इस बात से उसने काफी फीकापन अनुभव किया। बात यह थी कि पत्नी सम्भोग को आनन्दमय बनाने का रहस्य नहीं जानती थी, साथ ही उसे इसका अभ्यास नहीं था। पति के कहने पर उसने एकाध बार नीचे से आघात-प्रतिघात की चेष्टा की भी तो उसके यौनांगों में पीड़ा हुई।

ऐसी स्थिति में पति अथवा पत्नी को निराश नहीं होना चाहिए, क्योंकि संभोग-संबंधी तालमेल कभी भी एकदम जंचाव पर नहीं आता। मैथुन का ताल और लय अनुभव तथा प्रारंभिक कठिनाइयां हल हो जाने के बाद स्वयं ही फिट बैठने लगता है, तब पति-पत्नी संभोग को अपनी कल्पना के अनुकूल रूप दे सकते हैं।

प्रारंभिक कठिनाइयां और भी बहुत हो सकती हैं तथा भिन्न-भिन्न दम्पतियों के साथ कठिनाइयों का भी रूप भिन्न-भिन्न होता है। उन सभी का यहां विवेचन करना सम्भव नहीं। यूं इस पुस्तक में पाठकों को यत्र-तत्र अपनी सभी कठिनाइयों का उत्तर मिल जायेगा। समष्टि रूप से सभी कठिनाइयों का आधारभूत उपाय अभ्यास होता है, जो समय के साथ पति-पत्नी स्वयं प्राप्त करते जाएंगे। केवल उन्हें घबराना और निराश नहीं होना चाहिए।

विवाह से पूर्व अनुभव

यहां यह प्रश्न उठाया जा सकता है कि इन प्रारंभिक कठिनाइयों को हल करने की दृष्टि से क्या यह एक अच्छा उपाय नहीं होगा कि पति विवाह से पूर्व किसी स्त्री से सम्भोग-सम्बन्ध स्थापित करके इस दिशा में कुछ तजुर्बा हासिल कर ले, और उस अनुभव के आधार पर पत्नी के साथ जल्दी ही मधुर सम्बन्ध स्थापित कर सके?

इसका उत्तर है— 'नहीं!'

कारण यह है कि विवाह से पूर्व यौन-सम्बन्धों की स्थापना कोई भी युवक वेश्याओं के साथ ही आसानी से कर सकता है और सभी आधुनिक कामशास्त्रियों का यह मत है कि वेश्यागमन इस दिशा में कोई सहायता नहीं करता। इसका पहला कारण यह है कि कोई भी युवक विवाह की तैयारी की दृष्टि से कभी वेश्यागमन नहीं करता, वह केवल अपनी उद्दाम कामवासना के दमन के लिए वेश्या के पास जाता है। इसलिए वह वेश्या के साथ पत्नी जैसा व्यवहार नहीं कर पाता। मानसिक रूप से जो प्रेम, आदर और एक पवित्र भावना पत्नी के प्रति हो सकती है, वह किसी भी वेश्या के प्रति नहीं होती। इसके अतिरिक्त जहां वह केवल अपनी कामपिपासा की शांति चाहता है, वहां वह वेश्या को कामोत्तेजित करने तथा सम्भोग में उसे साथ लेकर चलने की जरूरत नहीं समझता। दूसरे चूंकि शारीरिक सम्भोग करना वेश्या का व्यवसाय होता है, इसलिए वह पुरुष के साथ न सहयोग करने को उत्सुक रहती और न प्रेम का प्रतिदान दे पाती है। अतएव वेश्या के साथ सम्भोग का अनुभव पत्नी के साथ यौन-व्यवहार की सीख नहीं दे पाता। पत्नी और वेश्या में काफी अन्तर होता है। पत्नी के साथ अपेक्षाकृत अधिक मानसिक, मनोवैज्ञानिक, शालीनतापूर्ण एवं कर्त्तव्यनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित करने होते हैं। फिर वेश्याओं से सम्बन्ध आचरण की दृष्टि से भी अनैतिक होता है।

विवाह के पूर्व वेश्यागमन के सन्दर्भ में कामशास्त्र के आधुनिक आचार्य हैवलाक ऐलिस ने लिखा है, "विवाह से पूर्व वेश्यागमन के दो नतीजे निकलते हैं, किन्तु वे दुर्भाग्यवश दोनों ही गलत होंगे। पहला तो यह कि वेश्यागामी युवक यह चाह सकता है कि उसकी पत्नी भी वेश्या के समान ही जल्दी सम्भोग के लिए तैयार हो जाए, क्योंकि युवक वेश्या को तत्काल तैयार देखने का अभ्यस्त हो चुका होता है। दूसरी बात यह हो सकती है कि वह पत्नी के रोब में आ जाए और उसे सम्भोग-सुख देने में साहसहीन साबित हो।" बहरहाल, दोनों ही स्थितियां पति-पत्नी के लिए उपयुक्त नहीं रहतीं।

मुझे कुछ पाठकों के ऐसे पत्र मिलते हैं, जो अपनी सन्दिग्ध संभोग-शक्ति की परीक्षा अथवा संभोग अनुभव प्राप्त करने के लिए वेश्या के पास जाने का सुझाव रखते हैं। उत्तर में मैं उन्हें फौरन इनकार लिख देता हूं।

इसके विपरीत कुछ ऐसे युवकों के पत्र भी आते हैं, जो वेश्यागमन कर चुके होते हैं; लेकिन उन्हें प्राप्ति कुछ नहीं हो पाती, प्रायः उनकी उलझनें और बढ़ जाती हैं।

इसके अतिरिक्त वेश्यागमन का सबसे कड़वा फल होता है, गुप्तरोग मोल ले लेना— सूजाक, आतशक, साफ्ट शैंकर, इन्ग्वाइनल ग्रेन्यूलोमा आदि।[1] वस्तुतः ये इतने भयानक रोग होते हैं कि कई बार सारी जिन्दगी पीछा नहीं छोड़ते, भयंकर शारीरिक पीड़ा देते हैं, एवं कई पीढ़ियों तक मार करते हैं। अतः वेश्यागमन से हमेशा ही व्यक्ति को बचना चाहिए।

वेश्या के अतिरिक्त किसी प्रेमिका से भी यौन-सम्बन्ध जुड़ सकते हैं, किन्तु यह प्रेमिका भी पत्नी की स्थानापन्न नहीं मानी जा सकती। कारण यह कि किसी भी प्रेमिका के साथ यौन-मिलन समाजसम्मत नहीं माना जाता। प्रेमिका के साथ तो व्यक्ति जब-तब लुक-छिपकर ही मिलता है, फलतः यौनक्रिया-सम्पादन करने में वह स्वच्छन्दता और स्वतन्त्रता नहीं मिल पाती, जो वस्तुतः यौन-चेष्टाओं के लिए आवश्यक होती है। दूसरी ओर गर्भ ठहर जाने का भय, किसी के देख लेने का भय, बात खुल जाने का डर प्रेमी-प्रेमिका दोनों को ही आश्वस्त नहीं होने देता। अलबत्ता, प्रेमिका के साथ यदि शादी हो जाए तो सम्भवतः पति-पत्नी एक-दूसरे के मन में पैठ सकते हैं और एक-दूसरे को ज्यादा अच्छी तरह समझ सकते हैं। ऐसी स्थिति में यौन-सम्बन्धों में भी उनकी चेष्टाएं और प्रवेश अपेक्षाकृत सरल हो सकता है। किन्तु सभी प्रेमी युवक-युवतियों की शादी हो जाना जरूरी नहीं होता। अतएव प्रेमिका के साथ जब-तब स्थापित किए गए यौन-सम्बन्ध भी पत्नी के साथ यौन-मिलन की दिशा में मार्गदर्शन नहीं कर पाते।

9. कुछ जिज्ञासाएं

दाम्पत्य-सम्बन्धों के सिलसिले में अनेक व्यक्तियों के मन में अनेक प्रकार की

---

1. गुप्त रोगों की पूरी जानकारी के लिए पढ़िए, लेखक द्वारा लिखित पुस्तक 'पति-पत्नी'। प्रकाशक: हिन्द पॉकिट बुक्स।

जिज्ञासाएं उठ सकती हैं। यहां हम कुछ सामान्य जिज्ञासाओं के वैज्ञानिक समाधान की चर्चा करेंगे।

संभोग कितने अन्तर से करना चाहिए

यह एक ऐसा प्रश्न है, जो अकसर पूछा जाता है और प्रायः प्रत्येक व्यक्ति इसका सही उत्तर जानने को उत्सुक रहता है। इस सम्बन्ध में अनेक विचारकों, चिकित्सकों तथा महापुरुषों ने भी अपने मत प्रकट किए हैं, किन्तु सौभाग्य या दुर्भाग्य से ऐसे किन्हीं भी दो व्यक्तियों में मतैक्य नहीं मिलता। कोई यदि सप्ताह में एक बार सम्भोग की आज्ञा देता है तो दूसरा साल में केवल दो बार का ही फतवा देता है। इसी तरह किसी ने मास में दो बार, तो किसी ने महीने में पत्नी के ऋतुदर्शन के पश्चात् ही मैथुन करने की सम्मति दी है। लेकिन वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इस संबंध में कोई कड़ा नियम लागू नहीं किया जा सकता, क्योंकि संभोग-अवधि प्रत्येक दम्पती के स्वास्थ्य, उनकी अभिरुचि तथा उनकी विशेष परिस्थितियों पर निर्भर करती है। जो सम्भोग-अवधि एक दम्पती के लिए उपयुक्त हो सकती है, वहीं दूसरों के लिए अधिक या कम हो सकती है। इस संबंध में वैज्ञानिक ने यह सिद्धान्त स्थिर किया है कि जितने अन्तर से दम्पती सम्भोग के पश्चात् अतिरिक्त शिथिलता तथा कमजोरी न महसूस करें तथा रात्रि में सम्भोग के बाद उन्हें दिन में काम-धन्धों में कोई थकावट-कमजोरी न पैदा हो, उनके लिए वही अन्तर उपयुक्त है। अपनी शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार सम्भोग करने में व्यक्ति को मैथुन के पश्चात् एक प्रकार की तृप्ति, सन्तोष तथा हल्कापन महसूस होता है। किन्तु यदि थकावट महसूस हो, शरीर के स्नायु बोझिल हो जाएं, प्रातःकाल उठकर अशक्ति का अनुभव हो, तो समझ लेना चाहिए कि सम्भोग अल्पान्तर से किया जा रहा है। ऐसी दशा में दम्पती को अन्तर बढ़ा देना चाहिए।

किन्तु कुछ विशेष अवस्थाएं ऐसी आती हैं कि जहां प्रतिदिन अथवा एक रात्रि में एक से अधिक बार सम्भोग की भी इजाजत दी जा सकती है और ऐसा करना वांछनीय भी होता है, जैसे विवाह के अत्यन्त प्रारंभिक दिनों में अथवा काफी दिन पश्चात् पत्नी के पितृगृह से वापस आने पर या पति के लम्बे प्रवास से लौटने पर। इन अवस्थाओं में चूंकि दम्पती को काफी समय तक संयम से रहना पड़ता है, इसलिए शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि से अल्पान्तर ही वांछनीय होता है। इसके विपरीत कुछ परिस्थितियां ऐसी भी होती हैं, जहां केवल अल्पान्तर ही नहीं, अपितु कुछ दिनों तक पूर्ण संयम की

जरूरत होती है, जैसे पति या पत्नी की बीमारी अथवा पत्नी का प्रसव। इन दशाओं में सम्भोग-चेष्टा निश्चय ही वर्जनीय होती है।

उपर्युक्त बातों के अतिरिक्त सम्भोग-अवधि में इस बात का ध्यान रखना भी नितान्त आवश्यक है कि सम्भोगेच्छा दोनों पति-पत्नी में होनी चाहिए। इस विषय में वस्तुतः पति महोदय को सतर्क रहना चाहिए। क्योंकि सम्भोग की पहल पुरुष ही करता है इसलिए उन्हें इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि जितने अन्तर से वे पत्नी के साथ रमण करते हैं, वह पत्नी के स्वास्थ्य के अनुकूल है या नहीं, उतने अन्तर के पश्चात् वह भी कामोत्कंठित हो जाती है या नहीं, सम्भोग में वह पूरा सहयोग देती है या नहीं। अकसर इस विषय में पति लोग भूल किया करते हैं। वे प्रायः पत्नी की इच्छा जानने की कोशिश नहीं करते, अपितु अपनी वासनातृप्ति ही उनका एकमात्र लक्ष्य होता है। कहना न होगा कि ऐसी आदत पति-पत्नी के पारस्परिक संबंधों के लिए घातक सिद्ध होती है। निश्चय ही ऐसे पति को यदि पत्नी कामलोलुप और विवेकहीन समझे तो उसका यह सोचना असंगत नहीं होता। यदि पत्नी सम्भोग नहीं चाहती तो निश्चय ही वह मैथुन में पूर्ण योगदान नहीं कर पाएगी, फलतः पति को भी उसमें वह स्वाभाविक आनन्द नहीं प्राप्त होगा। इसलिए पति की समझदारी इसी में है कि पत्नी के भावों, इच्छाओं एवं शरीरगत परिस्थितियों को देखकर ही उससे सम्भोग-याचना करे। जो पति अपनी पत्नी की भावनाओं का आदर करते हैं, वे निश्चय ही प्रतिदान में पत्नी की ओर से सम्मान और आत्म-त्याग पाते हैं। उनके वैवाहिक जीवन की इमारत दृढ़तर होती है। अन्यथा जब-तब अपनी सम्भोगेच्छा पत्नी पर लाद देने से वे पत्नी की दृष्टि में एक मतलबी और भावनाहीन पुरुष से अधिक कुछ नहीं होते।

कामशास्त्र के आधुनिक आचार्य हैवलाक एलिस का कथन है, "सम्भोगों में इतने समय का अन्तर रहना चाहिए कि प्रत्येक सम्भोग में नवीनता मिले।" और वस्तुतः जब तक आलिंगन में परस्पर रोमांच न उत्पन्न हो, स्पर्श से शरीर में एक सिहरन न दौड़ जाए, व स्वाभाविक विह्वलता न आ जाए, तब तक सम्भोग सर्वांगीण नहीं कहा जा सकता। यह बात वस्तुतः पर्याप्त अन्तर से किए गए सम्भोगों में ही आती है। मैथुन के अन्तर को थोड़ा-सा बढ़ा देना अर्थात् कोई दम्पती यदि तीन दिन के अन्तर से सम्भोग करते हों और वे इस अन्तर को पांच या छः दिन का कर दें, तो निश्चय ही सम्भोग में अधिक आकर्षण पैदा हो जाएगा।

संयम के आदर्श और ब्रह्मचर्य का अपने स्थान पर मूल्य होता है। संयम की

प्रवृत्ति जीवन में आवश्यक और वांछनीय होती है। किन्तु संयम के पीछे पड़ जाना वस्तुत: बुद्धिमानी नहीं है। बहुत-से व्यक्तियों के मन में ब्रह्मचर्य के प्रति अनावश्यक भक्ति उत्पन्न हो जाती है। वे बालकपन से धार्मिक पुस्तकों में ब्रह्मचर्य की महिमा पढ़ते आए हैं। गुरुजनों ने उनके सामने भीष्म और दयानन्द के आदर्श रखे हैं। उपदेशकों से उन्होंने यह सुना है, "केवल सन्तानोत्पत्ति के लिए ही मनुष्य को सम्भोग करना चाहिए।" ऐसे संस्कारों के युवक प्राय: अपनी स्वाभाविक सम्भोगेच्छा को दबाने का प्रयत्न करते हैं। किन्तु वास्तव में ऐसी चेष्टाएं शरीर और प्रकृति के प्रति हठधर्मी के अतिरिक्त और कुछ नहीं होती। ऐसे पति यही नहीं सोच पाते कि उनकी पत्नी के हृदय में भी कुछ अरमान हैं, उसके यौवन की भी कुछ मांग है, उसकी दैहिक और मानसिक आवश्यकताएं हैं। वे उनकी भावनाओं का निरादर करते हैं। स्त्री कभी भी अपनी लज्जाशीलता के कारण पति से सम्भोगयाचना नहीं करती। दमन करने की शक्ति उसके पास पुरुष से अधिक होती है। अतएव यह पुरुष का ही फर्ज होता है कि वह अपनी पत्नी के शरीर और स्वभाव का पूरा अध्ययन करके उसकी कामबुभुक्षा की अवहेलना न करे, जबर्दस्ती उस पर संयम लादा न जाए। ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है कि जहां पत्नियां मनोनुकूल यौन-तृप्ति लाभ नहीं कर पातीं और उन्हें अनेक प्रकार के स्नायविक विकार, जैसे हिस्टीरिया, न्यूरस्थीनिया, मालेंखोलिया तथा मानसिक संवेदनशीलता आदि उत्पन्न हो जाते हैं। इतना ही नहीं, ऐसी दशा में अनेक स्त्रियां पर-पुरुषगामिनी हो जाती हैं। अत: नवयुवक पति को हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कहीं वह संयम के पालन में पत्नी की इच्छाओं के प्रति तो अन्याय नहीं कर रहा है। हम कई ऐसे व्यक्तियों को जानते हैं, जिन्होंने तीन-तीन और छ: -छ: मास का संयम-प्रतिज्ञाएं अवश्य निभाईं, किन्तु उनके दाम्पत्य जीवन के रस में विष घुल गया। बहुत बार ऐसी हठधर्मी की चेष्टाएं पत्नी के मन में पति के नपुंसक होने की आशंका भी उत्पन्न कर देती हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि संयम की भी 'अति' नहीं करनी चाहिए, 'अतिं सर्वत्र वर्जयेत्'।

इसके अलावा प्रत्येक पति को इस रहस्य का भी ज्ञान होना चाहिए कि स्त्री के ऋतु-चक्र में कुछ दिन ऐसे आते हैं, जबकि उसकी सम्भोग-इच्छा प्रबल होती है। ये दिन प्रत्येक महिला में किसी नियम से नहीं आते। व्यक्तिगत रूप से महिलाओं में समय भिन्न होता है। कुछ स्त्रियों में मासिक धर्म के कुछेक दिन पहले प्रबल सम्भोग-तृष्णा होती है, लेकिन अधिकांश महिलाओं में मासिक धर्म के चार-पांच दिन बीतने

के तुरन्त बाद उत्कट सम्भोग-तृष्णा पैदा होती है, बहुत-सी महिलाओं में यह उत्कट सम्भोग-इच्छाकाल ऋतु-चक्र में दो बार भी आता है। दूसरी बार का यह समय दो मासिक धर्मों के बीच में पड़ता है। यह समय डिम्बग्रंथियों से डिम्बमोचन का होता है। अत: प्रकृति की ओर से इस समय को सन्तानोत्पत्ति का तकाजा माना जा सकता है, जबकि दूसरे अवसरों पर उत्पन्न हुई कामेच्छा में सन्तानोत्पत्ति का कोई विशेष संकेत नहीं रहता।

एक दक्ष-प्रेमी पति को यह मालूम होना चाहिए कि उसकी पत्नी ऋतु-चक्र के किन दिनों में सम्भोग-उत्कण्ठित होती है। इस बात का सही ज्ञान पति अपने अनुभव तथा पत्नी से बातचीत करके लगा सकता है। पत्नी के इस सम्भोग-उत्कण्ठाकाल में उसे सम्भोग-तृप्ति देना पति का कर्त्तव्य हो जाता है। इस कर्त्तव्य के निर्वाह में जो बुद्धिमान पति सतत् प्रयत्नशील रहते हैं, वे अनायास ही पत्नी के मन को जीत लेते हैं और अपने विवाहित जीवन में रसवृद्धि कर पाते हैं।

अब जहां तक सम्भोगों के मध्य अन्तर का प्रश्न है, वह सामान्य रूप से 25 से 35 वर्ष तक की आयु तक विभिन्न स्वास्थ्य और रुचि एवं परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए औसतन सप्ताह में एक बार से तीन बार तक सम्भोग विज्ञानसम्मत और पर्याप्त कहा जा सकता है। इसके पश्चात् 36 से 50 साल की आयु तक सप्ताह में एक बार से मास में तीन बार तक ठीक रह सकता। इसके आगे तो फिर परिवार में बड़े बच्चों का होना, अन्य पारिवारिक परिस्थितियां सम्भोग के कम ही अवसर आने देती हैं। इसका यह अर्थ नहीं कि पति-पत्नी सम्भोग-अक्षम हो जाते हैं। यूं तो पति-पत्नी 80 और 90 वर्ष की अवस्था तक भी सम्भोगरत होते पाए जाते हैं; बल्कि अनेक पुरुष असाधारण रूप से काफी वृद्धावस्था में भी पूर्ण सम्भोग-समर्थ रहते हैं, लेकिन 55 या 60 की अवस्था के बाद पति-पत्नी के लिए परिवार में दूसरे अनेक ऐसे दिलचस्प काम और कर्त्तव्य सामने आ जाते हैं कि प्राय: फिर सम्भोग-क्रिया एक प्रकार से गौण हो जाती है।

सम्भोग कितनी देर जारी रहना चाहिए

पहली जिज्ञासा की तरह इस प्रश्न का उत्तर भी नपे-तुले रूप में नहीं दिया जा सकता। यूं तो सम्भोग-क्रिया अधिक-से-अधिक देर तक जारी रहनी चाहिए, किन्तु इसका स्थायित्व पति-पत्नी के स्वास्थ्य, उनकी मैथुन-दक्षता तथा परिस्थितियों पर निर्भर करता है। यदि आंकड़े इकट्ठे किए जाएं तो कुछ सेकंड से लगातार आधा

घण्टे तक सम्भोग चालू रखनेवाले दम्पती मिलेंगे। वस्तुत: यह बात अधिकतर पुरुष पर निर्भर होती है कि वह अपनी स्नायविक उत्तेजना को किस हद तक नियन्त्रण में रख सकता है। एक रमण-दक्ष पति के लिए आधे घण्टे तक मैथुन-संलग्न रहना कोई आश्चर्य की बात नहीं है। किन्तु मैथुन को इतना लम्बा बिरले ही कर पाते हैं। बहरहाल, यह कहा जा सकता है कि जितने समय में पति अपनी अर्धांगिनी को पूर्ण रूप से आनन्दातिरेक का अनुभव करा सके, और उसके साथ-ही-साथ स्वयं भी आनन्दातिरेक-लाभ कर सके, उतना ही समय उस दम्पती के लिए पर्याप्त है। यह बात पति-पत्नी के पारस्परिक सहयोग और उनकी अपनी 'टेकनीक' पर निर्भर करती है।[1] एक ही दम्पती भिन्न-भिन्न समय और परिस्थितियों में भी कभी बहुत थोड़ा और कभी बहुत अधिक समय लेते हैं। लम्बे विरह के बाद प्रथम मिलन में प्राय: दम्पती शीघ्र स्खलित होते हैं, जबकि सामान्य रूप से वे कहीं अधिक देर तक सम्भोगरत रहते हैं। इसी प्रकार की और भी कई परिस्थितियां हो सकती हैं। कुछ विद्वानों ने 10–15 मिनट तक का समय स्वाभाविक बताया है। उनका मत एक हद तक मान्य भी हो सकता है। किन्तु इससे अधिक समय तक सम्भोग-स्थिर रहने वाले व्यक्तियों को भी अस्वाभाविक नहीं माना जा सकता। सम्भोग-क्रिया का जारी रहना पुरुष के आत्म-नियन्त्रण पर तो निर्भर होता ही है, साथ ही पत्नी के कामोत्तेजना ग्रहण करने तथा उसके सहयोग देने पर भी निर्भर करता है। वस्तुत: पति-पत्नी को अनुभव द्वारा स्वयं इस बात का एहसास होने लगता है कि हमें इतनी अवधि में पूर्ण कामोत्तेजना, पूर्ण कामसुख और पूर्ण कामतुष्टि प्राप्त होती है, फिर उतना ही समय उनके लिए स्वाभाविक और पर्याप्त होता है।

भोजन के कितनी देर बाद सम्भोग करें

"भोजन के कितनी देर पश्चात् सम्भोगरत होना चाहिए ?" यह प्रश्न भी अकसर पूछा जाता है।

अवश्य ही भोजन के तुरन्त बाद सम्भोग नहीं करना चाहिए। 'सम्भोग रात्रि में होना है' इसको आधार मानकर हम इस जिज्ञासा का समाधान कर रहे हैं।

सायंकाल के भोजन और रात्रि के मैथुन में जितना अधिक-से-अधिक अन्तर

---

1. विशेष जानकारी के लिए पढ़िए, लेखक द्वारा लिखित पुस्तक 'सेक्स की तकनीक'। प्रकाशक: हिन्द पॉकिट बुक्स।

किया जा सके, उतना ही अच्छा है। यह अन्तर दो घण्टे से किसी भी रूप में कम नहीं होना चाहिए। भोजन के बाद स्वाभाविक रूप से शरीर में एक क्लेद अर्थात् मामूली-सा भारीपन अवश्य आता है। भोजन उदर में पहुंचने के बाद शरीर का अधिकांश रक्त पाचन-संस्थान की ओर दौड़ता है और पाचन-क्रिया तुरन्त शुरू हो जाती है, इसलिए शरीर में भारीपन आता है।

सम्भोगकाल के दौरान काफी रक्त यौनांगों की ओर दौड़ता है, लिंग में काफी रक्त भरता है, इसीलिए वह दृढ़ और दीर्घ हो जाता है। अल्प समय के अन्तर से सम्भोग करने पर रक्त यौनांगों की तरफ दौड़ता है तो पाचन-संस्थान में पूरा रक्त नहीं पहुंच पाता। फलतः पाचन-दोष पैदा हो जाने की सम्भावना बनी रहती है।

भोजन के पश्चात् दो घंटे के अन्दर पाचन का प्रारम्भिक काम पूरा हो जाता है। तब पाचन-अंगों को अधिक रक्त की आवश्यकता नहीं रह जाती। इसीलिए भोजन करने का भारीपन दो घण्टे के अन्दर ही कम होकर शरीर में हलकापन आ जाता है।

इस दृष्टि से यह अच्छा रहता है कि सायंकालीन भोजन करके दो-तीन घण्टे इधर-उधर घूम-फिरकर मनोरंजन कर लिया जाए, और फिर सम्भोग किया जाए। जब रात्रि को सम्भोग करना हो तो शाम को अपेक्षाकृत कम खाना तथा सुपाच्य भोजन करना लाभदायक रहता है।

जिन लोगों को रात में सोते समय दूध पीने का अभ्यास हो, वे सम्भोग के बाद दूध पिएं।

क्या सम्भोग के बाद पानी पीना लाभदायक है

बहुत-से लोगों की यह धारणा बनी हुई है कि सम्भोग के बाद पानी पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है, लेकिन यह धारणा विज्ञान-पुष्ट नहीं है। कई बार धूर्त्त चिकित्सक भी अपने रोगियों के मन में ऐसे भ्रम पैदा कर देते हैं।

इन चिकित्सकों के पास जब यौन-विकार के रोगी पहुंचते हैं तो वे पूछते हैं, "क्या तुमने संभोग के बाद पानी पिया था?" और फिर इसी गलती को रोग का कारण ठहराकर उनकी चिकित्सा करने लगते हैं।

इस सम्बन्ध में लोग अनेक भ्रम धारणाओं के शिकार हैं। कुछ कहते हैं कि 'पानी पीने से वीर्य पतला हो जाता है।' कुछ समझते हैं— 'अण्डकोषों में पानी भर जाता है।'

लेकिन ये सभी बातें गलत हैं। वस्तुतः संभोग में स्त्री और पुरुष दोनों ही

शारीरिक रूप से श्रम करते हैं, इसीलिए प्राय: प्यास लगती है और व्यक्ति पानी पीते हैं। जिस तरह कोई भी दूसरी शारीरिक मेहनत करने पर व्यक्ति प्यास महसूस करके पानी पीता है, ठीक उसी तरह संभोग में भी होता है। शरीर में कोई ऐसी नली या सीधा रास्ता नहीं होता कि संभोगोपरान्त पिया हुआ पानी सीधा अण्डकोषों में अथवा स्त्री के नलों में पहुंच जाए, इसलिए भ्रम धारणाओं का शिकार नहीं होना चाहिए।

संभोगोपरान्त पानी पीने से कोई स्वास्थ्य-हानि नहीं होती।

मासिक धर्म के दिनों में संभोग

"मासिक धर्म के दिनों में स्त्री के साथ संभोग करना चाहिए अथवा नहीं ?"

"क्या इन दिनों संभोग करने से पुरुष को कोई रोग लग जाता है ?"

ये ऐसे प्रश्न हैं, जो पाठकगण अपने पत्रों में हमसे प्राय: पूछते रहते हैं।

पुरानी मान्यताओं के अनुसार तो स्त्री इन दिनों 'अपवित्र' मानी जाती है। आज भी अनेक भारतीय परिवारों में मासिक धर्म के दिनों में स्त्री को अलग बैठना पड़ता है, फिर उसके साथ संभोग का कोई प्रश्न ही नहीं आता। प्राचीन विचारों के अनुसार संभोग इन दिनों वर्जित माना गया है।

लेकिन इस प्रश्न को लेकर वैज्ञानिक दृष्टिकोण को भी देखना होगा। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इन दिनों स्त्री अपवित्र या अस्वच्छ तो नहीं होती, लेकिन उसकी जननेन्द्रियां एक विशेष स्थिति में होती हैं। उनमें चूंकि अतिरिक्त रक्तप्रवाह रहता है, अत: कहा जा सकता है, वे कुछ सूजी-फूली-सी रहती हैं। वस्तुत: यह स्थिति सिर्फ स्थानीय ही नहीं होती, वरन मासिक धर्म का प्रभाव स्त्री के सम्पूर्ण शरीर पर होता है, इन दिनों बदन में सुस्ती, स्नायविक तनाव और भारीपन रहता है। इस दृष्टि से उसके यौनांगों पर कोई भार डालना युक्तिसंगत नहीं होता। इसके अतिरिक्त जहां तक स्त्री संभोगेच्छा का प्रश्न है, आमतौर पर स्त्री इन दिनों संभोग के 'मूड' में नहीं होती। वह जिस शारीरिक अवस्था से गुजर रही होती है, उस दशा में वह संभोग में पूर्ण सहयोग देने की स्थिति में नहीं होती।

लेकिन अपवाद रूप से कोई-कोई महिला मासिक काल में संभोग उत्कण्ठिता पाई जाती है।

अब जहां तक रोग लगने का प्रश्न है, इसका भय अवश्य रहता है। स्त्री-जनेन्द्रियों से निकलने वाले मासिक स्राव में कुछ ऐसे जहरीले तत्त्व रहते हैं, जो पुरुष

के मूत्र-मार्ग में जख्म और सूजन पैदा कर देते हैं। फलस्वरूप उसे पेशाब जलन से होने लगता है। कई बार यदि संक्रमण उग्र होता है तो मूत्रनलिका से मवाद भी आने लगता है। यदि पुरुष को कभी सूजाक हुआ होता है तो वह ऐसी हालत में नये सिरे से उभर आता है। लेकिन इस प्रकार का रोग-संक्रमण प्रत्येक बार के मासिक काल में हो अथवा प्रत्येक महिला के साथ हो, यह जरूरी नहीं होता। अनेक बार पुरुष को ऐसा कोई रोग नहीं भी लगता। लेकिन इससे सम्भोग निरापद नहीं माना जा सकता, रोग का खतरा बराबर बना रहता है।

विदेशी कामशास्त्रियों ने इस रोग-संक्रमण के प्रश्न को हलके तौर पर लिया है, स्वच्छता और एहतियात बरतने की सलाह देते हुए उन्होंने मासिक धर्म के दिनों में संभोग की अनुमति दे दी है। पूर्ण सावधानी की दृष्टि से उन्होंने निरोध (काण्डम) पहनकर संभोग करने की सिफारिश की है।

लेकिन मैं सिद्धांत-रूप से इस पक्ष में नहीं हूं कि मासिक धर्म के दिनों में संभोगरत हुआ जाए, क्योंकि स्त्री-यौनेन्द्रियों की स्थिति, उसकी शारीरिक और मानसिक दशा जब संभोग-अनुकूल नहीं होती, ऐसी दशा में संभोग-क्रिया संभोग न होकर बलात्कार हो जाएगी। फिर जब रोग का खतरा भी बराबर बना हुआ हो, तब तो संभोग और भी मूर्खतापूर्ण आचरण कहलाएगा। इसके अतिरिक्त मासिक धर्म का प्रश्न सिर्फ तीन-चार दिन का ही तो होता है। इतने समय के लिए संयम से रहना कोई बड़ी बात नहीं है। प्रत्येक पति में इतना संयम होना ही चाहिए। असंयम दुखदायी हो सकता है।

गर्भावस्था में संभोग

गर्भकाल में मैथुन का प्रश्न ऋतुकाल से कुछ भिन्न होता है। पशुओं में संभोग एक दैहिक क्रिया-मात्र होता है और गर्भ-स्थिति के पश्चात् न मादा को काम सताता है और न नर ही इस दिशा में उसके प्रति आकर्षित होता है। किन्तु मनुष्य की बुद्धि और मन पशुओं से कहीं अधिक विकसित और परिष्कृत हैं। उसमें संभोग एक दैहिक क्षुधा ही नहीं है, अपितु उसके मन और आत्मा के लिए भी जरूरी है। इसीलिए गर्भ धारण कर लेने के पश्चात् भी महिलाओं की कामना मन्द नहीं होती, अपितु कुछ अंशों में बढ़ जाती है। गर्भ के छठे मास तक सहवास-इच्छा बढ़ती देखी जाती है। इन दिनों पत्नियां स्वामी के संभोग प्रस्ताव को बड़े चाव से स्वीकार करती पाई जाती हैं और बहुत बार तो वे पति को परोक्ष रूप से संभोग के लिए प्रेरित करती हैं। इतना ही

नहीं, कई बार अत्यन्त लज्जाशील और पति-परायणा महिलाएं भी गर्भकाल में स्नायुजनित विश्रृंखलता के कारण संभोग-व्यापार में अप्रत्याशित मानसिक निर्बलता और मजबूरी अनुभव करती देखी जाती हैं। यहां तक कि कोई-कोई रूपवती महिलाएं तो गर्भकालीन उत्तेजनाजनित अदम्य वासनाभिभूत होकर किसी दूसरे पुरुष के व्याभिचार-प्रस्ताव के सामने भी आत्मसमर्पण कर देती हैं जबकि सामान्य स्थिति में वे मन, वचन तथा कर्म से पतिव्रता होती हैं।

जो हो, गर्भधारण के लम्बे दस मास तक संयम अत्यन्त कठिन होता है, पत्नी के लिए भी और पति के लिए भी। हां, इतना जरूर है कि इन दिनों संभोग-व्यापार में सतर्क और सावधान रहने की आवश्यकता होती है। घर्षणावेग बहुत संयमित और हलका होना चाहिए, ताकि गर्भ को कोई हानि न पहुंच पाए। इसके अतिरिक्त जब स्त्री का पेट अधिक बढ़ जाता है तो कुछ दिक्कत पेश आने लगती है। पेट पर भार नहीं डाला जा सकता। ऐसी दशा में कुछ विशेष आसन-मुद्राएं सुखकर रहती हैं, जिनका वर्णन पाठकों को आगे मिलेगा।

जिन महिलाओं को गर्भपात हो गया है, उन्हें उन दिनों विशेष सावधानी रखनी चाहिए। साधारणत: गर्भपात दूसरे और तीसरे महीने के मध्य हो जाता है। अत: इन दिनों यदि संभोग त्याग ही कर दिया जाए तो बहुत अच्छा है, अथवा संभोग बहुत हलके-फुलके ढंग से करना चाहिए। आठवें मास में और इसके पश्चात वस्तुत: स्त्री की शारीरिक दशा ऐसी हो जाती है कि वह पूर्ण रूप से संभोग में शारीरिक योगदान नहीं कर सकती, साथ ही उसकी कामवासना भी बहुत ही क्षीण हो जाती है। अतएव इस समय के उपरान्त संभोग के लिए पति का आग्रह स्त्री के समक्ष दुराग्रह मात्र ही होगा।

प्रसव के पश्चात् स्त्री के जनन-अंगों को पूर्वस्थिति ग्रहण करने तथा शारीरिक स्वास्थ्य-लाभ करने में दो मास का समय लग जाता है। इससे पूर्व पत्नी से संभोग करना उसके स्वास्थ्य और जननेन्द्रियों के लिए अहितकर होता है। यदि इससे अधिक समय की छुट्टी दी जा सके तो और अच्छा है। यदि पति को पत्नी से वास्तविक प्रेम है, तो उसे पत्नी के हित में अपनी वासना का त्याग करना ही श्रेयस्कर होता है।

क्या संभोग नग्न होकर करना चाहिए

मैथुन वस्त्र रहित होकर नग्न शरीर से ही किया जाए अथवा वस्त्रावृत शरीर से संभोग करें, इस सम्बन्ध में कोई एक नियम लागू नहीं किया जा सकता।

यह बात भी दूसरे क्रियाकलापों की तरह पति-पत्नी की रुचि पर निर्भर करती है। संभोग-व्यापार को अधिकाधिक आकर्षक, सुरुचिपूर्ण और उत्तेजक बनाने के लिए जो स्थिति भी दम्पति के अनुकूल बैठे, वे उसी में संभोगरत हो सकते हैं।

बहरहाल, नग्न शरीर और वस्त्र-परिधान दोनों में ही उत्तेजना बढ़ाने और सुरुचिपूर्णता लाने के घटक होते हैं। दोनों का अपने-अपने स्थान पर अलग महत्त्व है।

यूं नग्न शरीर का प्रश्न स्त्री और पुरुष दोनों के ही संदर्भ में किया जा सकता है, किन्तु इसका ज्यादा ताल्लुक स्त्री के शरीर से ही होता है।

सुरुचिपूर्ण वस्त्र-परिधान निश्चय ही स्त्री की शारीरिक शोभा को बढ़ाते हैं, चोली में कसे हुए स्तन, अच्छे कट और लुभावने डिजाइन के कपड़े का ब्लाउज या कमीज, सावधानी और सलीके से पहनी हुई साड़ी या क़मीज के साथ की सलवार महिला के व्यक्तित्व को आकर्षक बनाते हैं, सुरुचिपूर्ण परिधान में निश्चय ही एक सम्भोग-निमन्त्रण रहता है।

लेकिन प्राय: दम्पती जब संभोगरत होते हैं, तो स्त्री या पुरुष दोनों के ही बदन पर पूरी पोशाक नहीं होती, वस्त्र हलके-फुलके और थोड़े ही होते हैं।

नग्न शरीर से संभोग करने पर उत्कट स्पर्श-सुख मिलता है, कपड़े इस स्पर्श-सुख में बाधक होते हैं— ऐसा कहा जा सकता है, मगर कई बार पुरुष को स्त्री के विशिष्ट वस्त्र अतिरिक्त स्पर्श-सुख भी देते हैं— जैसे बढ़िया साटन के पेटीकोट, सलवार या ब्लाउज। पति जब पत्नी को आलिंगन में बांधकर उसके शरीर पर हाथ फेरता है, कमर, छाती और नितंबों को सहलाता है, तो मुलायम चिकनी साटन का स्पर्श बड़ा उत्तेजक और सुखकर साबित हो सकता है। साटन के अलावा दूसरे किसी प्रकार का कपड़ा जो अतिरिक्त रूप से चिकना और मुलायम हो, इसी तरह का स्पर्श-सुख दे सकता है।

कई बार कुछ विशिष्ट लज्जाशील पत्नियां निपट नंगे रूप में सम्भोग करना पसन्द नहीं करतीं, वे इसे बेहयाई मानती हैं। पति को उनकी इस लज्जा-भावना की रक्षा करनी चाहिए।

सम्भोग की इस विधा का एक भावात्मक पक्ष और भी है, जो बड़ा रोमांसपूर्ण और संवेदनशील है। प्राचीन काम ग्रन्थों में इस विधा और स्थल का बड़ा सरस वर्णन मिलता है। वह क्रिया है— आलिंगन, चुंबन और दूसरी प्रेम-क्रीडाओं को पूर्ण करने के बाद बगल में लेटी हुई पत्नी की सलवार अथवा पेटीकोट का नाड़ा (कमरबन्द)

खोलना। यह वह अवसर होता है, जब पति मुख्य सम्भोग में प्रवृत्त होने के लिए उतावला होता है। निश्चय ही स्त्री का कमरबन्द खोलने अथवा नितम्बों और जांघों पर से उसकी साड़ी हटाने की क्रिया के क्षण बड़े मधुर, पुलकपूर्ण और उत्तेजनात्मक होते हैं।

इस क्रियाकलाप को प्रेम-क्रीड़ा का अन्तिम सोपान माना जा सकता है। चुंबन, आलिंगन और कुचमर्दन की क्रीड़ाएं वासना को उत्तरोत्तर बढ़ाती जाती हैं और तब कमरबन्द खोलने की क्रिया अपने में कितनी रसपगी और सिहरन पैदा करने वाली होती है, इसे भुक्तभोगी प्रेमी अच्छी तरह जानते होंगे। मानो प्रेमरस का लबालब भरा प्याला रसपान करने के हेतु होंठों की तरफ बढ़ रहा हो।

इस समस्त व्यापार में ऐसा नहीं कि पुरुष ही सारा सुख लूटता हो, अपितु स्त्री भी समान रूप से वासना के दर्जे-बदर्जे चढ़ती जाती है और नाड़ा खोलने की क्रिया से उसके शरीर और मन में भी सिहरन की लहरें दौड़ने लगती हैं।

निश्चय ही यदि सम्भोग से पहले ही पति-पत्नी नग्न हो जाते हैं तो कपड़े उतारने और नाड़ा खोलने के रोमांस से वंचित रह जाएंगे।

किन्तु सम्भोग-व्यापार चूंकि व्यक्तिगत रुचियों का क्षेत्र है, इसलिए यह जरूरी नहीं कि प्रत्येक पति-पत्नी नाड़ा खोलने की इस क्रिया में एक समान रोमांस और पुलक अनुभव करें। अनेक दम्पती इसे नापसन्द करके नग्नता को ही महत्त्व देते हैं। नग्नता के पक्ष को भी देखना-परखना चाहिए।

इसमें सन्देह नहीं कि स्त्री के लिए पुरुष का नग्न शरीर तथा पुरुष के लिए स्त्री की वस्त्ररहित देह बहुत उत्तेजनात्मक साबित होती है।

इस स्थल पर एक मुद्दा बारीकी से विचार करने योग्य है। शरीर की नग्नता स्पर्श से पहले दृष्टि द्वारा वासना जागृत करती है। किसी महिला के नग्न शरीर को देखना काफी उत्तेजनात्मक होता है। जो लोग दृष्टि द्वारा नग्नता का रोमांस अनुभव करना पसन्द करते हैं— उनके लिए यह जरूरी हो जाता है कि रात्रि में सम्भोग के क्षणों में कमरे में हलका प्रकाश हो, तभी नग्न शरीर की शोभा देखी जा सकती है। डॉक्टर जेड. ए. जौन्सन ने अपनी पुस्तक 'लव एण्ड मैरिज' में अपने एक मुवक्किल दम्पती का हवाला देते हुए लिखा है: "इस दम्पती में पति एक बैंक का मैनेजर था और पत्नी एक स्कूल में अध्यापिका थी। दोनों में प्रगाढ़ प्रेम था। रात्रि-सम्भोग के समय पति-पत्नी नंगे होकर मन्द प्रकाशयुक्त कमरे में साथ-साथ घूमते, प्रेमालाप करते, आलिंगन-चुंबन करते थे। एक तरह से वे सम्भोग-पूर्व प्रेमक्रीड़ा इसी

प्रकार सम्पादन करते, और फिर उत्तेजनाविह्वल होकर बिस्तर पर लेटकर सम्भोगरत होते थे।"

हमारे एक मित्र डॉक्टर ने अवध के एक ताल्लुकेदार की प्रेमक्रीड़ा का जिक्र करते हुए बताया कि ये पति-पत्नी बड़े रसिक स्वभाव के थे। संभोग की पूर्व-भूमिका में पति महोदय पत्नी से कपड़े उतारने को कहते थे और उसके शरीर पर से एक-एक कपड़ा धीरे-धीरे उतरवाते थे, ताकि नग्नता धीरे-धीरे सामने आए और उत्तेजना और रोमांस धीरे-धीरे बढ़ते चलें। कई बार पति महोदय स्वयं अपने हाथ से पत्नी के शरीर के वस्त्र उतारते और क्रमशः उसकी उघड़ती हुई देह का रसपान करते जाते थे।

हम एक और ऐसे दम्पती को जानते हैं, जो नग्नता का आनन्द एक दूसरे ही प्रकार से उठाते थे। पति महोदय यह चाहते थे कि कमरे के हलके प्रकाश में पत्नी उनके सामने नग्न हो और वे उसके शरीर-सौष्ठव और गोरे बदन का दृष्टि द्वारा रसपान करते रहें। लेकिन पत्नी विशेष लज्जाशील थी, वह किसी प्रकार भी रोशनी में नग्न होना नहीं चाहती थी। बड़ी कशम-कश के बाद पति महोदय पत्नी को सिर्फ इस हद तक रजामंद कर पाए कि वह मंद प्रकाश में कपड़े उतारकर एकदम बिस्तर पर लेटकर चादर ओढ़ ले। फलतः पति महोदय स्वयं पलंग पर लेटे होते थे और उनकी लाजवंती पत्नी उनकी इच्छा पूरी करने के लिए जब अपने वस्त्र उतारकर नग्नता की लज्जा आवृत करने के लिए उनके बिस्तर में घुसकर चादर या रजाई ओढ़कर उनके वक्ष से सट जाती थी, तो वे इस सारी क्रिया में एक अजीब रोमांस का अनुभव करते थे। लजाकर बिस्तर में घुसने की पत्नी की अदा उनके मन में भारी रोमांस और पुलक पैदा करती थी।

बहरहाल, यौन-क्रिया-कलापों का यह क्षेत्र सर्वथा विविधताओं और रुचि-विभिन्नताओं का क्षेत्र है। विभिन्न रंगों के हलके और गहरे 'शेड' देखकर इस रंगारंग कार्यक्रम को यथेष्ट रोचक और रससिक्त बनाया जा सकता है, किन्तु यह सब पति-पत्नी की अपनी-अपनी रुचि पर निर्भर करता है।

नग्नता के संदर्भ में यहां कुछ मनोवैज्ञानिक दृष्टि से विचार कर लेना भी युक्तिसंगत होगा। बहुत परिमार्जित रुचि के पति-पत्नी, जो नग्नता में देह और सौन्दर्य के निरीक्षण का लुत्फ उठाना चाहते हों, उन्हें तभी नग्नता का आग्रह करना चाहिए जबकि उनके साथी का शरीर-सौष्ठव उनके मनोनुकूल हो, अर्थात् यदि पत्नी के स्तन कसे हुए और उठे हुए हैं, कमर पतली और पेट सटा हुआ है, कूल्हे और नितम्ब गोल हैं, जांघें और टांगें हाथी के सूंड के समान ऊपर भारी और नीचे पतली

होती चली गई हैं, तो निश्चय ही वे दृष्टि द्वारा उसके शरीर-सौष्ठव से उत्तेजना और रोमांस ग्रहण कर सकेंगे, अन्यथा यह भी हो सकता है कि लटके हुए स्तन अथवा थलथला पेट, या शरीर का मोटापन, अथवा दूसरे कुछ अंगों का बेडौलपन उन्हें पत्नी के शरीर से ही वितृष्णा पैदा करा दे। यदि ऐसा अनुभव होता है, तो वह निश्चय ही दुर्भाग्यपूर्ण होगा।

यही बात पति के नग्न होने पर लागू होती है। पति को भी पत्नी के सामने तभी नग्न रूप में आना चाहिए जबकि उसका शरीर-सौष्ठव पत्नी को पसन्द हो। बढ़ी हुई तोंद, बदन पर अधिक बाल अथवा देह का मोटापन पत्नी को भी नापसन्द हो सकते हैं। इस संदर्भ में एक सचाई यह है कि भारतीय महिलाएं अपने शरीर-सौष्ठव पर बहुत कम ध्यान देती हैं, जबकि दूसरे प्रगतिशील देशों की महिलाएं अपने शरीर-सौष्ठव के प्रति बड़ी जागरूक रहती हैं। खेलकूद, घुड़सवारी तथा विशिष्ट व्यायामों द्वारा वे अपने शरीर को सुडौल बनाने में प्रयत्नशील रहती हैं।

अन्ततोगत्वा इस विषय पर दम्पतियों को अपनी रुचि के अनुसार ही व्यवहार करना चाहिए। साथ ही पति-पत्नी का किसी एक व्यवहार पर सहमत होना भी परम आवश्यक है। ऐसे प्रसंगों में आमतौर पर पत्नी अपनी रुचि गौण ही रखती है, पति की रुचि ही प्रधानता पा लेती है, लेकिन किसी भी सूरत में यदि पत्नी नग्नता को पसन्द नहीं करती, तो पति को लाजिम है कि इसके लिए वह उसे मजबूर न करे।

इस स्थल पर पाठक यह प्रश्न दोबारा कर सकते हैं कि आखिर लेखक की इस मुद्दे पर अपनी सम्मति क्या है ? "सम्भोग-व्यापार में विविधता लाकर ही उसे अधिक आनन्दमय बनाया जा सकता है, इस दृष्टि से दम्पतियों को कभी वस्त्रावृत होकर और कभी नग्न होकर नवीनता की सृष्टि करते रहना चाहिए। यही मेरा अभिमत है।"

संभोग-व्यापार, जैसाकि मैं पहले भी लिख चुका हूं, कभी एक-सी घिसी-पिटी लकीरों पर नहीं चलना चाहिए। पति-पत्नी इस दिशा में जितनी विविधता और नयापन पैदा करेंगे, अपने प्रेम को वे उतना अधिक प्रगाढ़ और दृढ़ पाएंगे।

सम्भोग के आसन

प्रायः सभी पशु एवं पक्षी किसी एक विशिष्ट आसन से ही सम्भोगरत हो पाते हैं, क्योंकि उनके शरीर की बनावट ही वैसी होती है। इसके विपरीत मनुष्य का शरीर अधिक लचीला होता है एवं उसमें अधिक जोड़ हैं, इसलिए वह बैठकर, लेटकर या

खडे होकर भी संभोगरत हो सकता है, और थोड़े-थोड़े अन्तर से इन तीनों स्थितियों के अनेक आसन बन जाते हैं।

इस सम्बन्ध में कामशास्त्रियों की दो राय नहीं हैं कि "संभोग विभिन्न आसनों में सम्पादित करना चाहिए।" प्राचीन आचार्यों एवं आधुनिक कामशास्त्रियों के अनुसार, विभिन्न आसनों को अपनाने से सम्भोग-व्यापार में नवीनता बनी रहती है। सम्भोग में आकर्षण कम नहीं होता।

इसके अलावा शरीरशास्त्र की दृष्टि से एक बड़ा कारण यह भी है कि स्त्री-पुरुषों की जननेन्द्रियों की असमानता (छोटाई-बड़ाई) दूर होकर उनमें तालमेल बैठ जाता है और वे पूर्ण सम्भोग-सुख प्राप्त कर सकते हैं। कई बार जननेन्द्रियों की छोटाई-बड़ाई असुविधा का कारण भी बन जाती है, जैसे किसी स्त्री को पुरुष-लिंग बड़ा होने के कारण सम्भोगकाल में योनि में पीड़ा अनुभव होती है। यदि आसन बदलकर पुरुष उसके साथ सम्भोगरत होता है तो वह असुविधा मिट जाती है। इसी तरह यदि स्त्री-योनि किसी पुरुष के लिंग के अनुपात से बड़ी हो तो आसनों के माध्यम से योनि की लम्बाई कम होकर लिंग उसमें 'फिट' बैठ जाता है, और दोनों को सम्भोग का पूरा आनन्द मिलता है। कुछ आसनों से स्त्री-पुरुष को साधारण दर्जे की कामोत्तेजना होती है, फलतः उनके माध्यम से सम्भोग-सुख भी साधारण दर्जे का ही मिलता है, लेकिन कुछ विशिष्ट आसनों से वे ऊंचे दर्ज़े की कामोत्तेजना प्राप्त करते हैं, तब वे सम्भोगानन्द भी ऊंचे दर्जे का ही प्राप्त करते हैं।

इस सन्दर्भ में मेरी कारमाइकेल स्टोप्स ने लिखा है:

"आमतौर पर लोग यह नहीं महसूस करते कि जननेन्द्रियों के नाप, आकार और रूप में भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में कितना बड़ा अन्तर होता है। यह तो सच है कि मुख, हाथ, कान और नाक की अपेक्षा जननेन्द्रियों के आकार और नाप कहीं अधिक भिन्न होते हैं। यही कारण है कि सम्भोग का एक आसन, जो बहुत-से लोगों के लिए उपयुक्त बैठता है, वही दूसरों के लिए असन्तोषप्रद होता है इस समस्या का हल विभिन्न सम्भोगासनों की जानकारी एवं अभ्यास से ही हो पाता है।"

इतना ही नहीं, आसनों के माध्यम से पुरुष का स्तम्भनकाल भी बढ़ जाता है, और वह अपने शीघ्रपतन के विकार पर एक हद तक काबू पा लेता है।

अमेरिका के डॉक्टर डिकिन्सन ने अपने रोगियों पर किए गए परीक्षण के आधार पर लिखा है कि सम्भोग स्थितियों के अदल-बदल से महिलाओं की कामशिथिलता 'षण्ढत्व' या ठंडापन भी दूर होता देखा गया है, अर्थात् जो महिलाएं

चरमानन्द पर नहीं पहुंच पाती थीं, उन्हें चरमानन्द मिला, फलत: उनकी सम्भोग-विमुखता भी दूर हुई।

जैसाकि पीछे हमने संकेत दिया है कि "विभिन्न आसनों से सम्भोग-व्यापार में नवीनता आती है", तो इस नवीनता की बात को जरा गहराई से समझ लेना यहां युक्तिसंगत होगा। संस्कृत की एक उक्ति है कि "तदैव रूपं रमणीयताया: क्षणे-क्षणे यन्नवता मुपैति" अर्थात् क्षण-क्षण में जहां नवीनता उत्पन्न हो, वहीं रमणीयता का अनुभव होता है। रमणीयता का अर्थ है, दिलचस्पी, रुचि। नवीनता हमेशा परिवर्तन से आती है। अत: अपने संभोग-व्यापार को जीवन्त बनाए रखने के लिए उसमें परिवर्तन लाते रहना आवश्यक होता है।

यदि नियमित समय पर नियमित अन्तर से और निश्चित स्थान पर ही सम्भोग करने का रवैया अख्तियार कर लिया जाए तो इस हिसाब-किताब से सम्भोग सुख का पूरा स्वाद नहीं मिल पाता। ऐसी स्थिति में सम्भोग का सम्बन्ध भावनाओं से न होकर आदत से हो जाता है, जहां इच्छा की तरगें होनी चाहिए, वहां एक प्रकार से कर्त्तव्य की रूक्षता आ जाती है। इसलिए सम्भोग को नियमों और बन्धनों से मुक्त रखना चाहिए। स्थान-परिवर्तन, समय-परिवर्तन, वेश-परिवर्तन प्रेम को सजीव बनाए रखने के लिए जरूरी है। विभिन्न प्रकार के आसन भी संभोग में नयापन और आकर्षण लाने के लिए जरूरी होते हैं।

वस्तुत: स्त्री-पुरुष के दाम्पत्य सम्बन्ध जीवन की धुरी होते हैं। ये सम्बन्ध जब शानदार और हरे-भरे बने रहते हैं तो जीवन के सामान्य कार्य-कलापों के प्रति भी व्यक्ति दिलचस्पी से भरा रहता है। कई बार शारीरिक और मानसिक रूप से क्षमताशाली तथा बौद्धिक रूप से सजग कुछ ऐसे पुरुष देखने में आते हैं, जिनमें एक उदासी और रूखापन मिलता है, जिसका कारण उनके सम्भोग-जीवन में छिपा होता है। वे सम्भोग में तृप्ति और आकर्षण पाने के इच्छुक जरूर होते हैं, लेकिन असली रूप में प्राप्त नहीं कर पाते, और इसका एकमात्र कारण यह होता है कि सम्भोग में नवीनता लाने की विधि से ही वे अपरिचित होते हैं। कदाचित् वे नहीं जानते कि मैथुन-क्रिया कितने भिन्न तरीकों से सम्पादित की जा सकती है (!) कुछ लोग सम्भोग की एक विशेष विधि को ही सही मानते हैं, दूसरे तरीकों या आसनों को गलत या वाहियात समझते हैं। कहना न होगा कि ऐसे सभी लोग सम्भोग का पूर्णानन्द नहीं उठा पाते।

हमारे प्राचीन काम-विषयक ग्रन्थों में भी विभिन्न सम्भोगासनों का वर्णन

मिलता है। वात्स्यायन-कृत 'कामसूत्र' में तो एक पूरा अध्याय ही मैथुन के आसनों पर दिया हुआ है। एक प्राचीन आचार्य सुवर्णनाथ ने जल में (नदी, तालाब अथवा, हौज में) प्रवेश करके तथा वहां लेटकर, बैठकर और खड़े होकर सम्भोग करने का सुझाव लिखा है। वस्तुत: सेक्स के सन्दर्भ में जलक्रीड़ा का अपना अलग ही रोमांस है।

सम्भोग के ये आसन कितने होते हैं, या कितने हो सकते हैं, यह एक प्रकार से टेढ़ा प्रश्न है। शरीर के अंगों के थोड़े-थोड़े हेर-फेर से सैकड़ों आसन बन जाते हैं। चौरासी आसनों की बात बहुत लोगों के मुंह से सुनी जाती है, किन्तु प्राचीन या अर्वाचीन ग्रंथों में कहीं ऐसे चौरासी आसनों का उल्लेख नहीं है। वास्तव में यह चौरासी की संख्या, योगासनों की होती है, सम्भोगासनों की नहीं। बाजार में 'कोकशास्त्र' के नाम से जो अनेक सस्ते स्तर की पुस्तकें मिलती हैं उनमें अनेक प्रकार के सम्भोगासनों के चित्र दिए होते हैं, वे किसी भी दृष्टि से वैज्ञानिक नहीं होते, अपितु बहुत-से आसन अव्यावहारिक, कठिन और हानिकारक भी होते हैं। ऐसी पुस्तकों का न पढ़ना ही श्रेयस्कर होता है।

पाठकों की जानकारी के लिए मैं इस तथ्य को स्पष्ट करना चाहूंगा कि आसनों की उपयुक्तता पति-पत्नी के स्वास्थ्य, स्वभाव, उनकी शारीरिक स्थिति तथा जननेन्द्रियों के सामंजस्य पर निर्भर करती है। इस दृष्टि से कोई एक आसन सभी दम्पतियों के लिए 'फिट' बैठे, ऐसा प्राय: नहीं होता। एक आसन, जो कुछ दम्पतियों के लिए बहुत उपयुक्त बैठता है, वही दूसरों के लिए बेकार भी सिद्ध हो सकता है। बहरहाल, आसनों के चुनाव में दो बातें मुख्य रूप से ध्यान में रखने की होती हैं: (1) आसन पति-पत्नी दोनों के लिए सुखसाध्य हो, (2) आसन के माध्यम से दोनों को पूर्ण कामोत्तेजना और पूर्ण काम-सन्तोष मिले। इस दृष्टि से आसनों के चुनाव में दोनों को एक-दूसरे की सुविधा और सुख का ध्यान रखना जरूरी होता है।

कई बार पाठकगण मुझसे प्रश्न करते हैं कि उनके लिए कौन-सा सम्भोगासन सर्वाधिक उपयुक्त रहेगा ? दरअसल पति-पत्नी के अलावा इस प्रश्न का उत्तर किसी तीसरे व्यक्ति के लिए बड़ा कठिन होता है, क्योंकि यह प्रश्न उन दोनों का अपना व्यक्तिगत प्रश्न होता है, जिसका उत्तर परस्पर अनुभव करके देखने से ही मिल पाता है, अर्थात् पति-पत्नी दो-चार या दस आसनों को प्रयोग करके देखें और जो दोनों को पसन्द आए और उनकी जरूरत पूरी करता हो, उसीको चुन लें।

इस सन्दर्भ में हम सम्भोगासनों की एक रूपरेखा दे रहे हैं, जो पाठकों को अपने

मतलब का आसन चुनने में सहायता करेगी।

सम्भोगासनों की रूपरेखा

जैसाकि हम पीछे की पंक्तियों में लिख आए हैं कि मनुष्य लेटकर, बैठकर या खड़े होकर प्रत्येक स्थिति में सम्भोगरत हो सकता है, तो पहले हम यहां लेटकर फिर और स्थितियों में किये जाने वाले आसनों की चर्चा करेंगे, क्योंकि लेटने की स्थिति, बैठकर या खड़े होकर सम्भोग करने की स्थिति की अपेक्षा ज्यादा सुविधाजनक और स्वाभाविक होती है।

आमने-सामने (लेटकर) किए जाने वाले आसन

आसन नं. 1— यह सबसे अधिक प्रचलित और स्वाभाविक आसन है, जिसमें स्त्री चित होकर लेटती है और पुरुष उसके ऊपर से सम्भोग करता है। वस्तुत: यह आसन स्र्वाधिक लोकप्रिय है। लगभग 90 प्रतिशत दम्पती इसी आसन से सम्भोग सम्पादि करते हैं। इस स्थिति में स्त्री नीचे लेटकर अपनी टांगों को घुटनों पर से प्राय: आधा-आधा मोड़ लेती है, और पुरुष उसकी दोनों जंघाओं के बीच में आकर घुटनों के बल झुककर योनि में लिंग प्रवेश कराता है। पश्चात् अपना दाहिना या बायां हाथ अथवा कभी-कभी दोनों हाथ स्त्री की कमर, कन्धों या गर्दन के नीचे डाल देता है, ताकि कसकर आलिंगन किया जा सकें और फिर पुरुष सम्भोगाधात करता है। अच्छे स्वास्थ्य और साधारण डीलडौल के पति-पत्नी के लिए यह आसन प्राय: सर्वाधिक उपयुक्त रहता है। इस आसन में सम्भोगाघातों द्वारा स्त्री की भगनासा का घर्षण भी खूब होता है, जिससे उसे पूर्ण कामोत्तेजना तथा पूर्ण कामसुख प्राप्त होता है। साथ ही पुरुष स्त्री के होंठों, गालों, नासिका आदि का चुम्बन एवं कुचमर्दन करके स्वयं भी तथा अपनी सहयोगिनी को चरमानन्द की प्राप्ति करा सकता है।

दूसरी ओर स्त्री भी इस आसन में अपना पर्याप्त योगदान करके मैथुन को आनन्दवर्धक बना सकती है। स्त्री के योगदान का रूप होता है नीचे से नितम्बों की हरकत अर्थात् नितम्बों को उचकाना। वस्तुत: संपूर्ण सम्भोग-सुख की यह भी एक शर्त होती है कि स्त्री भी सम्भोग में उसी जोश के साथ हिस्सा ले, जिस उत्साह और पहल के साथ पुरुष प्रयुक्त होता है। स्त्री का जोश पुरुष के आनन्द को बढ़ाता है और दोनों में परस्पर प्रेम-बन्धनों को दृढ़ करता है।

अब जहां तक जनन-अंगों के सामंजस्य का प्रश्न है, इस स्थिति में असमानता

की बाधाएं प्रायः बहुत ही कम रहती हैं, साथ ही थोड़ी-बहुत असमानता का सुधार भी मामूली-से हेर-फेर से कर लिया जाता है, उदाहरणार्थ, यदि पुरुष-लिंग कुछ मोटा है और स्त्री की योनि का दायरा कुछ छोटा है तो स्त्री को अपनी टांगें दोनों ओर चौड़ाई में फैला देनी चाहिए, इससे योनि की चौड़ाई बढ़ जाएगी और पति को लिंग-प्रवेश कराने में आसानी होगी।[1] प्रवेश के पश्चात् तो योनि की लचकीली लकीरें तदनुरूप होकर लिंग को आत्मसात् कर लेती हैं।

इसी आसन में एक नई स्थिति पैदा करके सम्भोग को और अधिक आनन्दप्रद बनाया जा सकता है। यह नई स्थिति स्त्री-नितम्बों के नीचे एक गोल तकिया रखने से बनती है। तकिये से नितम्ब ऊंचे हो जाते हैं और लिंग योनि में अधिक गहराई तक पैठता है। लिंग-मुण्ड का गर्भाशय-मुख से सतत् संघर्ष होता रहता है। दूसरे, स्त्री के नितम्ब ऊंचे उठ जाने से पुरुष की जांघों के गद्दे स्त्री-नितम्ब से 'फिट' होकर पुरुष एवं स्त्री को अद्भुत स्पर्श-सुख देते हैं। कुल मिलाकर स्त्री-पुरुष दोनों का ही संभोगानंद कई गुना बढ़ जाता है।

किन्तु इस नये परिवर्तन से उत्तेजना इतनी अधिक भी हो जाती है कि पुरुष शीघ्र ही स्खलन-बिन्दु पर पहुंचने लगता है। अतएव उत्तम उपाय यह होता है कि कुछ देर साधारण स्थिति में सम्भोग करके पश्चात् नितम्बों के नीचे तकिया रखा जाए।

विशेष— तकिया रखने के पश्चात् पत्नी को अपनी टांगें घुटनों पर से मोड़कर पेट की ओर झुका लेनी चाहिए। ऐसा करने से सम्भोग-सुख और बढ़ता है। कई बार ठण्डी स्त्रियां भी इस स्थिति से चरमानन्द का अनुभव कर लेती हैं।

दो उप-आसन स्थितियां

इसी आसन में थोड़े हेर-फेर से उप-आसन भी बन जाते हैं।

(1) लिंग-प्रवेश कराने के बाद स्त्री अपनी दोनों टांगें पुरुष की कमर में लपेटकर उन्हें कस लेती है। फलतः इस उप-आसन में दोनों के शरीर (विशेष रूप से

---

1. हालांकि लिंग-प्रवेश से पूर्व ही योनि द्वार तथा योनि मार्ग चिकने स्रावों से गीला रहता है; किन्तु बाज मर्तबा बार्थोलीन ग्रन्थियों का स्राव पर्याप्त नहीं होता और लिंग-प्रवेश में दिक्कत होती है। इसलिए प्रारम्भ में सर्वदा ही लिंग पर तेल या वैसलीन लगा लेना चाहिए। ऐसा न करने से कई बार नवदम्पतियों की जननेन्द्रियां छिल जाती हैं। बाज औकात सूखा लिंग-प्रवेश शीघ्रपतन का कारण भी होता है।

जननेन्द्रियां और पेट) और अधिक सट जाते हैं और अधिक स्पर्श-सुख मिलता है। रंगीले स्वभाव की महिलाएं इस प्रकार के योगदान को पसन्द करती हैं, पुरुष भी इस योगदान से आनन्दित होता है। लेकिन चूंकि स्त्री की टांगों से पुरुष की कमर कसी हुई होती है, अत: पुरुष स्वच्छन्द रूप से आघात-प्रतिघात नहीं कर पाता, लेकिन इस उप-आसन से सम्भोग लम्बा जरूर खिंच जाता है। इसके अतिरिक्त यह स्थिति अपेक्षाकृत छरहरे बदन और लम्बे कद की महिलाएं ही अपना सकती हैं। मोटी महिलाओं की टांगें भी चूंकि मोटी ही होती हैं, अत: उन्हें टांगें कसने में परेशानी आती है। साथ ही मोटे या तोंद निकले पुरुष के लिए यह स्थिति आराम और आनन्दप्रद नहीं बन पाती।

यदि दोनों पति-पत्नी सामान्य शरीर के हैं तो पति जहां पत्नी के कंधों या गर्दन में अपने हाथ डालकर उसे चिपका सकता है, उसी प्रकार पत्नी भी पुरुष को अपनी बांहों में जकड़ सकती है। ऊपर और नीचे दोनों भागों की यह जकड़-पकड़ सम्भोग को दिलचस्प और उत्तेजक बनाती है। संभोग काल में इस उप-आसन को परिवर्तन के तौर पर भी अपनाया जा सकता है।

(2) लिंग-प्रवेश कराने के बाद इस उप-आसन में स्त्री अपनी टांगें पुरुष के कन्धों पर रख देती है। परन्तु इस स्थिति में स्त्री-पुरुष आलिंगनबद्ध नहीं हो सकते। पुरुष केवल स्त्री की दोनों जंघाओं का ही आलिंगन कर सकता है। यदि स्त्री हलके-फुलके शरीर की है और पुरुष की देह भी छरहरी है तो एक हद तक पुरुष अपना हाथ स्त्री की कमर में डाल सकता है। स्त्री के नितम्ब पुरुष की गोद में रहते हैं। इस उप-आसन स्थिति में योनि भिंचती है, फलत: पुरुष-लिंग पर चारों ओर से योनि की दीवारों का दबाव पड़ता है, जिससे सम्भोग में एक भिन्न प्रकार का स्वाद पैदा हो जाता है।

परन्तु इस स्थिति में न तो पुरुष स्त्री का मुख चुम्बन कर सकता है न कुचमर्दन ही होता है। इसके अतिरिक्त इसी उप-आसन में अधिक देर तक सम्भोगरत रहना भी प्राय: कठिन होता है। अतएव यदाकदा थोड़ी देर के लिए परिवर्तन के तौर पर ही इस आसन को अपनाया जा सकता है। इससे अधिक कोई विशेष लाभ नहीं है।

कहा जाता है कि चीन और जापान में यह सम्भोगासन काफी लोकप्रिय है।

आसन नं. 2— आसन नं. 1 में ही थोड़ा परिवर्तन लाने से आसन नं. 2 बन जाता है। इस आसन में स्त्री की जांघें चौड़ाई में नहीं फैली रहतीं, अपितु सीधी सतर फैली रहती हैं, और पुरुष भी उसके ऊपर सीधा सतर लेटा रहता है। किन्तु स्त्री की

सीधी सतर फैली टांगों की स्थिति में पुरुष को योनि के भीतर लिंग-प्रवेश कराने में असुविधा होती है। अतएव पहले स्त्री को जांघें चौड़ी करके लिंग-प्रवेश कराके बाद को टांगें लम्बाई में फैलानी होंगी।

इस आसन में चूंकि स्त्री-पुरुष के शरीर एड़ी से चोटी तक एक-दूसरे से सटे रहते हैं, अतः स्पर्श-सुख भरपूर मिलता है। कई बार जब सम्भोग-क्रिया अपेक्षाकृत अधिक समय तक चलती है तो आसन नं. 1 की स्थिति में जांघें फैलाए-फैलाए कोमल शरीर की महिलाओं की जंघाएं दुखने लगती हैं। तब यदि स्त्री टांगें फैलाकर आसन नं. 2 की स्थिति में आ जाती है तो उसे आराम मिलता है। साथ ही पुरुष भी स्त्री के ऊपर लेटकर संभोग में सुविधा अनुभव करता है। एक प्रकार से यह आसन विश्राम-प्रधान होता है।

आसन नं. 1 की अपेक्षा आसन नं. 2 में लिंग और योनि की सम्पर्क-स्थिति कुछ भिन्न हो जाती है। वस्तुतः इस स्थिति में योनि थोड़ी भिंचती है, इसलिए लिंग पर योनि की दीवारों का हलका-हलका कसाव महसूस होता है, जो सुखद और आनन्दवर्धक लगता है। यदि पुरुष-लिंग स्त्री-योनि की अपेक्षा कुछ लंबा भी होता है तो वह भी फिट बैठ जाता है, चूंकि टांगें फैलने से योनि की लम्बाई कुछ बढ़ जाती है। इस आसन से संभोग-क्रिया में कुछ गति-मंथरता आ जाती है, फलतः आघात हलके और सुखद होते हैं। निश्चय ही इस आसन से एक परिवर्तन आता है, जो संभोग में आकर्षण और नवीनता लाता है।

विशेष— जब योनि की ऊपरी दीवार का दबाव और घर्षण लिंग-मुण्ड की उठी हुई किनारी के ऊपरी भाग पर पड़ता है तो उत्तेजना अतिरिक्त रूप से बढ़ती है और पुरुष जल्दी ही चरमानन्द बिन्दु पर पहुंचकर स्खलित हो जाता है। लेकिन इस आसन नं. 2 में चूंकि टांगें फैली होती हैं, इसलिए योनि की ऊपरी दीवार ऊंची उठ जाती है और मुण्ड के किनारे के ऊपरी भाग से दबाव हट जाता है। फलतः पुरुष शीघ्र स्खलित नहीं होता। शीघ्र-पतन के विकार से पीड़ित रोगियों के लिए यह आसन लाभदायक होता है। ऐसा भी नहीं है कि संपूर्ण किनारी पर से ही दबाव हट जाता हो, दरअसल दबाव किनारी के दायें और बायें हिस्से पर बढ़ जाता है, संयोगवश ये दायें-बायें हिस्से इतने संवेदनशील नहीं होते, जितना किनारी का ऊपरी भाग होता है। निश्चय ही इससे एक भिन्न प्रकार का आनन्द भी मिलता है और स्तंभन अधिक होता है।

किन्तु यदि पति महोदय भारी शरीर के होंगे और पत्नी हलकी-फुलकी

होगी— अथवा पति का पेट (तोंद) भारी होगा तो कदाचित् पत्नी उनका भार न संभाल सके। इसके अतिरिक्त पत्नी की गर्भावस्था में भी इस आसन को नहीं अपनाया जा सकता, क्योंकि उसके पेट पर बोझ पड़ने का सवाल होता है।

उप-आसन स्थिति

आसन नं. 1 की स्थिति में लिंग योनि में प्रवेश करा देने के पश्चात् जब स्त्री आसन नं. 2 की स्थिति लेने लगे तो पुरुष बजाय दोनों टांगें सीधी सतर फैलाने के कोई एक टांग सीधी फैलाकर दूसरी टांग खड़ी कर लेता है और स्त्री की फैली हुई टांग को अपनी दोनों टांगों के बीच जकड़ लेता है। इस उप-आसन में स्त्री-पुरुष का आलिंगन भी पूर्ववत् रहता है। स्त्री की एक टांग खड़ी हो जाने के कारण योनि का कोण कुछ परिवर्तित हो जाता है, जिससे कुछ नवीनता का अनुभव होता है। किन्तु पूरा संभोग इस उप-आसन स्थिति में संपादित नहीं किया जा सकता, चूंकि स्त्री को टांग खड़ी करने में कुछ जोर पड़ता है और आसन सुखद नहीं रहता। अतएव मात्र परिवर्तन के तौर पर संभोग के दौरान कुछ सेकेंडों या मिनटों के लिए ही इस स्थिति को अपनाया जा सकता है। स्थूलकाय महिला या पुरुषों के लिए भी यह उप-आसन सुख-साध्य नहीं होता।

विलोमासन

आसन नं. 1 या नं. 2 का विलोम रूप ही 'विलोमासन' होता है। इस आसन को 'विपरीत रति' भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें पुरुष नीचे लेटता है और पत्नी ऊपर रहती है। इस विपरीत रति में पत्नी स्वयं पति के लिंग को योनि में प्रवेश कराती है। छरहरे बदन की पत्नी और तगड़े शरीर के पति महोदय के लिए यह 'विलोमासन' इसलिए उपयुक्त रहता है कि पत्नी को पति के भारी शरीर का भार वहन नहीं करना पड़ता। हलकी पत्नी के शरीर-भार को स्वस्थ पति सामान्य रूप से सहन कर लेता है। चुम्बनादि क्रिया पति-पत्नी समान रूप से संपादित कर सकते हैं। साथ ही पति को पत्नी के कुचमर्दन करने में भी कोई कठिनाई नहीं आती। जहां तक जननेन्द्रियों के समन्वय का प्रश्न है, तो इस स्थिति में स्त्री का गर्भाशय-मुख योनि-मार्ग में अधिक झुका रहता है तथा आघातों के साथ लिंग-मुण्ड और गर्भाशय-मुख का घर्षण जारी रहता है, जिससे दोनों को पर्याप्त काम-सुख मिलता है। लेकिन ऐसे पुरुष जो कि मैथुनाघातों का स्वयं नियंत्रण और संचालन करके ही सफल सम्भोग करने के

अभ्यासी होते हैं, उन्हें इस स्थिति में शीघ्रपतन हो सकता है, क्योंकि इस परिस्थिति में सम्भोग की बागडोर स्त्री के हाथ में रहती है। कब कितने जोर से और कितने अन्तर से वह पुरुष लिंगाघात करता है, जिससे कि वह एक लम्बे समय तक उत्तेजना को वश में किए रहता है— इस बात को वही अच्छी तरह जानता है और अपनी टेकनीक का प्रयोग वह तभी कर सकता है, जब संभोग की लगाम उसके हाथ में होती है। इसलिए ऐसे पुरुषों को यह विपरीत रति नहीं करनी चाहिए। अलबत्ता परिवर्तन के तौर पर कुछ क्षणों के लिए इसका सुख उठाया जा सकता है।

उप-आसन

विपरीत रति में भी उन सभी उप-आसनों को किया जा सकता है, जो आसन नं. 1 में तथा आसन नं. 2 में बताए गए हैं। अलबत्ता इन उप-आसनों में पुरुष को सक्रिय भाग लेना होता है। चूंकि वह नीचे होता है— जैसे अपनी दोनों टांगें स्त्री की कमर में लपेटना, एक टांग मोड लेना या खडी कर लेना, अथवा दोनों टांगें स्त्री के कंधों पर रख देना। वस्तुतः आसनों और विशेष रूप से उप-आसनों का सही ताल-तुक बैठना बहुत कुछ पति-पत्नी की शारीरिक स्थिति पर निर्भर करता है। छरहरे और चमकीले शरीर के पति-पत्नी कोई भी आसन या उप-आसन सरलतापूर्वक सम्पादित कर सकते हैं, जबकि एक भी साथी यदि भारी शरीर का होता है तो उतनी सरलता और सुविधा नहीं मिल पाती। अतः जैसाकि पीछे भी लिखा जा चुका है, पति-पत्नी को सब कुछ अपनी सुविधा और आराम देखकर करना चाहिए।

स्त्री के पीछे किए जाने वाले आसन और उप-आसन

पीछे का अर्थ है स्त्री के नितम्बों की ओर से संभोग-संपादन करना। इस विधि में स्त्री को बाईं करवट से लेटना चाहिए। उसके पीछे पुरुष भी बाईं करवट से लेटेगा। लिंग-प्रवेश के लिए पुरुष को कुछ नीचे सरकना पड सकता है। पश्चात पति या पत्नी कोई भी या तो हाथ की अंगुलियों की मदद से भग-द्वार को चौडा करके लिंग-प्रवेश कराए, अथवा पत्नी अपनी दाहिनी टांग को ऊपर उठाए, ताकि भग-द्वार लिंग-प्रवेश करने योग्य बन सके या फिर पति पत्नी की बाईं टांग को अपनी जंघाओं के बीच में ले ले तो स्वतः ही दोनों टांगों के मध्य का फासला बढ जाएगा— और तब पति लिंग-प्रवेश करा सकेगा।

इस स्थिति में लिंग-प्रवेश गहराई तक नहीं हो पाता है, इस दृष्टि से दीर्घलिंगी

पति एवं छोटी योनि वाली पत्नी के लिए यह स्थिति सुविधाजनक हो सकती है।

आलिंगन के लिए पुरुष अपना बायां हाथ पत्नी की गर्दन के नीचे से फैलाकर तथा दाहिना स्त्री की दाहिनी बगल से निकालकर आलिंगन और कुचमर्दन भी कर सकता है।

कुछ पुरुषों को स्त्री के बाल कामोत्तेजक और प्यारे लगते हैं। इस पीछे के आसन में पत्नी के खुले लंबे बालों से खेलने और उन्हें चूमने में भारी आनन्द मिलता है। साथ ही इस स्थिति में स्त्री के नितम्ब पुरुष की जंघाओं के गढ़ों में फिट होकर पुरुष को भरपूर स्पर्श-सुख और कामोत्तेजना प्रदान करते हैं। वस्तुत: इस स्थिति में पत्नी के नितम्ब जितने भारी और मोटे होंगे, पुरुष को उतना ही अधिक आनन्द मिलेगा।

परन्तु अवश्य ही पति स्त्री के गालों एवं होंठों के चुम्बंन से वंचित रह जाता है। कई बार कुछ पुरुष आमने-सामने लेटकर स्त्री को आलिंगनबद्ध करके उसके उरोजों को अपने वक्ष से सटाकर अधिक सुख और उत्तेजना अनुभव करते हैं तो उन लोगों को इस आसन से अधूरा आनन्द ही मिल पाता है।

जहां तक स्त्री के काम-सुख का प्रश्न है, उसे इस आसन के माध्यम से कदाचित् अल्प-काम सुख ही मिलता है, क्योंकि इस स्थिति में एक तो उसे भगनासा-घर्षण नहीं मिल पाता, दूसरे सामने के अनेक भाग (जैसे छाती, पेट, मुख) सीधे सम्पर्क में नहीं आ पाते। इसके अतिरिक्त भावनात्मक रूप से जबकि संभोगकर्त्ता पुरुष उसके सामने होना चाहिए— वह आंखों से ओझल रहता है। कतिपय महिलाएं, जिनके नितम्ब कुछ अधिक संवेदनशील होते हैं, वे अलबत्ता कुछ काम-सुख अनुभव कर लेती हैं।

लेकिन यदि दोनों साथी थके हुए हों तो इस आसन में उन्हें अधिक श्रम नहीं करना पड़ता और संभोगानन्द मिल जाता है।

इस आसन के लिए भी यही कहना अधिक उपयुक्त होगा कि संभोग के आरम्भ या मध्य में इसे परिवर्तन के तौर पर ही अपनाना अच्छा होता है— सम्भोग की परिसमाप्ति अपनी पसन्द के और अनुकूल आसन से ही करनी चाहिए।

जहां तक उप-आसनों का प्रश्न है, थोड़े-थोड़े-से परिवर्तन से कई आसन बन जाते हैं।

(1) स्त्री बिलकुल औंधी हो जाए और पुरुष बिलकुल उसके ऊपर रहे, इस स्थिति में स्त्री को अपनी जांघें और टांगें कुछ छीदी रखनी पड़ेंगी, ताकि पुरुष योनि में लिंग-प्रवेश करा सके। परन्तु इस स्थिति में स्त्री के लिए अधिक देर तक स्थिर रहना

सम्भव नहीं होगा, क्योंकि उसकी छाती और पेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ेगा, कोमल तथा स्थूलांगी दोनों प्रकार की महिलाओं के लिए यह दबाव सुखकर नहीं होगा।

(2) पहले उप-आसन में ही यदि स्त्री की टांगों को घुटनों पर से मोड़ दिया जाए तो यह नया उप-आसन बन जाता है। इसमें लिंग-प्रवेशार्थ पुरुष को भी अपनी टांगों को घुटनों पर से मोड़ना होगा।

(3) यदि स्त्री अपने नितम्बों को घुटनों के बल ऊपर उठा दे तो यह तीसरा उप-आसन बन जाता है। तब पुरुष को भी ऊंचा उठाकर और अपना धड़ स्त्री की पीठ पर डालकर सम्भोग करना होगा। यह स्थिति लगभग चौपाये पशुओं द्वारा संभोग की होती है।

बैठकर किए जाने वाले आसन

(1) बैठकर सम्पादित किए जाने वाले सम्भोगासनों में स्त्री को गोद में बिठाकर किया जाने वाला आसन— सामान्य और प्रचलित आसन है।

इस आसन में पुरुष एक गोल तकिए पर आराम से ढीली पालथी (चौकड़ी) लगाकर बैठ जाता है। स्त्री उसकी गोद में अपनी जांघें चौड़ी करके इस प्रकार बैठती है कि लिंग योनि में प्रवेश पा लेता है। पश्चात् वह अपनी टांगों को पुरुष के कूल्हों पर से ले जाकर उसकी पीठ के पीछे पैर टेक लेती है।

इस आसन में चूंकि दोनों आमने-सामने रहते हैं, अतः आलिंगन और चुम्बन स्वतन्त्रतापूर्वक चलता है। परन्तु जहां तक आघात-प्रतिघात का सम्बन्ध है, वे हलके और सीमित ही हो पाते हैं। पुरुष स्त्री के कूल्हों को पकड़कर आघात करता है। नीचे लेटने की स्थिति की अपेक्षा इस आसन-स्थिति में स्त्री अधिक सक्रिय सहयोग दे सकती है, अर्थात वह स्वयं आघात-प्रतिघात करके सम्भोग का आनन्दवर्धन करने की स्थिति में होती है। इस आसन में पुरुष अपेक्षाकृत देर से स्खलित होता है। दूसरी ओर जननेन्द्रियों का मिलन सम्यक रूप से होता है। पुरुष-लिंग गर्भाशय-मुख तक पहुंच जाता है। साथ ही स्त्री की भगनासा का घर्षण भी होता रहता है। यदि सम्पूर्ण सम्भोग ही इस आसन में सम्पादित किया जाए तो काम-सुख और आनन्दातिरेक में कमी नहीं होती।

ढीले-ढाले या कुछ स्थूलकाय पति एवं छरहरी और चपल स्वभाव की पत्नी के लिए यह आसन उपयुक्त रहता है।

(2) इस आसन में बजाय पुरुष के स्त्री गोल तकिए पर बैठती है एवं अपनी

टांगें घुटनों पर से मोड़कर उन्हें खड़ी रखती है, किन्तु वह दोनों टांगों के बीच में थोड़ा फासला रखेगी। पुरुष स्त्री की जांघों के नीचे से अपनी जांघें निकालकर सामने बैठेगा और नीचे से लिंग प्रवेश करा देगा, फिर थोड़ा आगे सरककर स्त्री की जननेन्द्रियों से अपनी जननेन्द्रियों को खूब सटा देगा। पश्चात् आलिंगन के लिए दोनों एक-दूसरे की पीठ के पीछे अपने हाथ बांध लेते हैं। सम्भोग क्रियाशील बनाने के लिए स्त्री अपने कूल्हे हिला-हिलाकर सम्भोगाघात करती है। पुरुष इस आसन में कम क्रियाशील हो पाता है।

इस आसन में लिंग-प्रवेश पूरा ही होता है और पुरुष जल्दी स्खलित भी नहीं होता, पिछले आसन की तरह स्त्री की भगनासा का घर्षण भी होता है और गर्भाशय-मुख एवं लिंग का सीधा सम्पर्क स्थापित हो जाने के कारण, स्त्री-पुरुष दोनों को ही काम-सुख भी मिलता है। लेकिन पहले आसन की अपेक्षा इस आसन में आनन्द की अनुभूति कुछ कम मात्रा में होती है, क्योंकि पति-पत्नी पूर्ण रूप से आलिंगनबद्ध नहीं हो पाते, चुम्बन एवं कुचमर्दन क्रिया भी सम्पादित हो जाती है, लेकिन उतने स्वाभाविक ढंग से नहीं, जितनी नं. 1 के आसन में होती है। बहरहाल इस आसन को सम्भोग के मध्य यदाकदा परिवर्तन के तौर पर करना चाहिए।

(3) इस आसन में पुरुष घुटनों को मोड़कर किन्तु दोनों टांगों को कुछ आगे फैलाकर बैठता है और अपने सम्पूर्ण धड़ को थोड़ा पीछे झुकाकर दोनों हाथ पीछे की ओर टेक देता है। स्त्री ऊपर से उसकी फैली जांघों के बीच बैठती है तथा अपनी दाहिनी जांघ को पुरुष की बाईं जांघ पर एवं बाईं जांघ को पुरुष की दाहिनी जांघ पर रखकर, टांगों को पुरुष की करवटों में रखती है। (ऐसी स्थिति में स्त्री को भी अपनी टांगें घुटनों पर से थोड़ी मोड़कर रखनी होती हैं।)

इस आसन में बैठते समय ही पुरुष-लिंग को स्वयं स्त्री अपनी योनि में प्रविष्ट करा लेती है। पश्चात् स्त्री चाहे तो अपने हाथों को पुरुष की गर्दन में बांध ले अथवा एक हाथ पीछे फर्श पर टेककर एक हाथ पुरुष की गर्दन में डाल सकती है। इस आसन में भी प्राय: सम्भोगाघातों में स्त्री ही अधिक क्रियाशील होती है पुरुष उतनी सक्रियता से आघात-प्रतिघात नहीं कर सकता।

इस आसन में लिंग-प्रवेश बहुत कुछ स्त्री की जांघों में फैलाव पर निर्भर करता है। पूर्ण लिंग-प्रवेश के बाद भगनासा और गर्भाशय-मुख भी सीधे लिंग के सम्पर्क में आ जाते हैं। पुरुष को इस आसन में भी अच्छा स्तम्भन होता है तथा आनन्दानुभूति अपेक्षाकृत कम ही होती है, क्योंकि एक तो वह स्त्री को पूर्ण आलिंगन में नहीं ले

पाता, दूसरे जिस स्थिति में उसे बैठना पड़ता है, उसमें शरीर पर कुछ अधिक जोर पड़ता है। उतना आराम अनुभव नहीं होता। फिर भी स्थूलकाय पुरुष एवं लचकीले अंग वाली चुलबुली पत्नी के लिए यह आसन उपयुक्त रहता है। स्त्री को आनन्दानुभूति एवं चरमानन्द दोनों ही प्राप्त हो जाते हैं। सामान्य स्वास्थ्य और शरीर वाले पति-पत्नी को यह परिवर्तन के तौर पर ही करना अच्छा होगा।

खड़े होकर किए जाने वाले आसन

खड़े-खड़े भी कुछ सम्भोगासन सम्पादित किए जा सकते हैं, लेकिन खड़ी मुद्रा में आसन उतने आरामदेह और आनन्ददायक नहीं होते, जितने लेटने या बैठने के आसन होते हैं। फिर भी कुछ लचकीले या फुर्तीले शरीर के पति-पत्नी नये स्वाद के तौर पर इन्हें अपनाकर दाम्पत्य जीवन में नवीनता की सृष्टि कर सकते हैं।

आसन नं. 1 — दोनों स्त्री-पुरुष नग्न शरीर से आमने-सामने खड़े होते हैं। स्त्री अपनी दोनों टांगों के बीच थोड़ा फासला रखती और फिर पंजों के बल जरा ऊंची उठती है अर्थात् उचकती है, पश्चात् पुरुष-लिंग को अपने हाथ से थोड़ा नीचे झुकाकर योनि में प्रवेश कराती है। फिर दोनों अपने पेट और पेडू के भाग को एक-दूसरे से सटा देते हैं।

वस्तुत: इस स्थिति में आघात-प्रतिघात कूल्हों की हरकतों से नाममात्र को ही हो पाता है, क्योंकि आगे-पीछे हटकर आघात-प्रतिघात करने की दशा में लिंग योनि से बाहर आ जाता है। साथ ही यदि ऊपरी भाग का (छाती का) कसकर आलिंगन किया जाए एवं चुम्बन-व्यापार भी चले, तो भी लिंग के फिसलने की आशंका रहती है। अपनी उपयुक्त शारीरिक स्थिति के आधार पर जो दम्पति इस आसन को साध लेते हैं, तो पुरुष का स्तम्भन-काल लम्बा होता है, स्त्री-योनि संकुचित रहने के कारण सम्भोगानन्द स्त्री-पुरुष दोनों को ही मिलता है।

किन्तु स्थूलकाय पुरुष अथवा स्त्री इसे प्राय: सम्पादित नहीं कर पाते। स्त्री यदि ठिगने कद की होगी तब भी कठिनाई आती है, तब स्त्री को कुछ ऊंचे स्थान पर खड़ी होना पड़ता है। यह आसन कुछ थकावट पैदा करने वाला भी होता है।

आसन नं. 2 — इस आसन में भी पति-पत्नी आमने-सामने खड़े होते हैं। फिर पुरुष अपनी टांगों को कुछ चौड़ी करके कूल्हों (पेडू) को कुछ आगे की ओर झुकाता है। स्त्री भी पेडू को कुछ आगे बढ़ाकर आगे की तरफ आती है और पंजों पर जरा ऊंची उचकती है, और पिछले आसन की तरह ही योनि में लिंग प्रवेश करा लेती है।

पश्चात् अपनी बाहें पुरुष के गले में डाल देती है और टांगें ऊपर उठाकर पुरुष के दोनों कूल्हों से चिपटा देती है। पुरुष उसकी जांघों के नीचे से अपने हाथ निकालकर दोनों हाथ उसके नितम्बों के नीचे बांध लेता है, इस स्थिति में स्त्री के शरीर का पूरा भार पुरुष की गर्दन, हाथों और लिंग पर रहता है। पुरुष स्त्री के नितम्बों को आगे-पीछे हरकत देता हुआ सम्भोग करता है।

यदि स्त्री हलकी-फुलकी है तो लिंग-प्रवेश गहराई से हो जाता है, पुरुष को स्तम्भन और आनन्दानुभूति साधारण दर्जे की ही होती है, परन्तु स्त्री की आनन्दानुभूति भी अधिक होती है और वह चरमानन्द भी प्राप्त करती है। वस्तुत: यदि पुरुष कसकर स्त्री-नितम्बों को पकड़ता है तो स्त्री का आनन्द बहुत बढ़ जाता है। यदि स्त्री अधिक वासनामयी होती है तो इस आसन में दो-तीन बार चरमानन्द प्राप्त कर लेती है।

लेकिन इस आसन को अच्छी शक्ति वाले पुरुष सम्पादित कर सकते हैं। हलकी-फुलकी स्त्रियां ही इस आसन में सहयोगिनी हो सकती हैं, स्थूलकाय नहीं। बहरहाल पुरुष इस आसन में भी थकता है।

बैठकर पीछे से किए जाने वाला आसन

इस आसन से सम्भोग सम्पादित करने के लिए स्त्री को अपने आगे स्टूल, कुर्सी या चारपाई रखकर और उस पर हाथ टेककर एवं घुटने मोड़कर बैठना होता है। पुरुष भी इसी तरह स्त्री के पीछे बैठता है। पश्चात् अपनी जांघों को कुछ चौड़ी करके स्त्री के नितम्बों को अपनी गोद में रखता है। तब स्त्री आवश्यकतानुसार अपने कूल्हों को आगे-पीछे हटाकर लिंग को योनि-मुख पर लगा लेती है, पुरुष धीरे-धीरे उसे योनि में प्रवेश करा देता है और अपनी जांघों को आगे की ओर धकेलकर स्त्री के नितम्बों को अपनी चौड़ी जांघों में दबाता है। वह एक हाथ से स्त्री का कुचमर्दन भी कर सकता है। हालांकि स्त्री भी अपने कूल्हों की हरकत से सहयोग देती है, परन्तु सम्भोगाघातों पर पूरा नियन्त्रण पुरुष का ही रहता है। जब पुरुष अपनी जांघों को मिलाता हैं तो स्त्री ऊपर उठती है और चौड़ी करने पर नीची होकर पुरुष की गोद से उसके नितम्ब सट जाते हैं।

हालांकि इस स्थिति में पुरुष को स्तम्भन अच्छा हो सकता है, लेकिन कई बार पूरा लिंग योनि में प्रविष्ट नहीं हो पाता। पुरुष स्त्री की अपेक्षा अधिक आनन्द अनुभव करता है। स्त्री की आनन्दानुभूति साधारण दर्जे की रहती है। फिर भी यह

आसन दीर्घलिंगी पुरुषों एवं छोटी योनि की स्त्री के लिए उपयुक्त रहता है। पुरुष को आलिंगन का आधा आनन्द मिलता है, स्त्री के बाल लम्बे और खुले हों तो पुरुष उनसे केलि कर सकता है, परन्तु इस आसन में मुखचुम्बन की सुविधा नहीं होती परिवर्तन की दृष्टि से इस आसन में नयापन मिलता है।

आसन-स्थितियों का संक्षिप्त विवेचन

सबसे अधिक प्रचलित और स्वाभाविक आसन है— जिसमें स्त्री चित होकर लेटती है और पुरुष उसके ऊपर से संभोग करता है। यह आसन सर्वाधिक लोकप्रिय भी है और सौ में लगभग नब्बे दम्पती इसी आसन से संभोग-संपादन करते हैं। इस स्थिति में स्त्री नीचे लेटकर अपनी टांगों को जांघ और घुटनों पर से प्राय: आधा-आधा मोड़ लेती है। पुरुष स्त्री की दोनों जंघाओं के बीच में आकर घुटनों के बल झुककर योनि में लिंग प्रवेश कराता है। अपना दाहिना या बायां हाथ अथवा कभी-कभी दोनों हाथ स्त्री की कमर, कंधों या गर्दन के नीचे डाल देता है, ताकि कसकर आलिंगन किया जा सके और फिर पुरुष संभोगाघात करता है। अच्छे स्वास्थ्य और साधारण डीलडौल के पति-पत्नि के लिए यह आसन प्राय: सर्वाधिक उपयुक्त रहता है। इस आसन में संभोगाघात द्वारा स्त्री की भगनासा का घर्षण भी खूब होता है, जिससे उसे पूर्ण कामोत्तेजना तथा पूर्ण कामसुख प्राप्त होता है। साथ ही पुरुष स्त्री का चुम्बन एवं कुचमर्दन भी भली भांति करके स्वयं को तथा अपनी सहयोगिनी को चरमानन्द की प्राप्ति करा सकता है। स्त्री को भी अपने नितंब-संचालन द्वारा योग देने तथा कामसुख लाभ करने का पर्याप्त अवसर प्राप्त होता है। यदि पुरुष-लिंग स्त्री-योनि के अनुपात में अधिक मोटा हो, तो इसी आसन में स्त्री को अपनी टांगें दोनों ओर चौड़ाई में फैला देनी चाहिए। इससे योनिद्वार की चौडाई बढ जाएगी और पति को लिंग-प्रवेश कराने में आसानी होगी।[1] प्रवेश के पश्चात् तो योनि की लचकीली दीवारें तदनुरूप होकर लिंग को आत्मसात् कर लेती हैं। इसी आसन में यदि स्त्री के

---

1. हालांकि लिंग-प्रवेश से पूर्व ही योनि-द्वार तथा योनि-मार्ग चिकने स्रावों से गीला रहता है। किन्तु बाज मर्तबा बार्थोलीन ग्रन्थियों का स्राव पर्याप्त नहीं होता और लिंग-प्रवेश में दिक्कत होती है। इसलिए प्रारम्भ में सर्वदा ही लिंग पर तेल अथवा मुखरस लगा लेना चाहिए। ऐसा न करने से प्राय: नव-दम्पतियों की जननेन्द्रिय छिल जाती है। बाज औकात अपेक्षाकृत शुष्क-प्रवेश शीघ्रपतन का कारण होता है।

नितम्बों के नीचे एक गोल तकिया रख दिया जाता है तो संभोगानन्द कई गुना अधिक बढ़ जाता है, क्योंकि ऐसा करने से लिंग योनि में अधिक गहराई तक पैठता है और उसका गर्भाशय् मुख से सतत संघर्ष होता है। इधर स्त्री-नितम्ब ऊंचे उठ जाने से पुरुष की जांघों के गढ़ों में फिट होकर उसे एक अद्‌भुत स्पर्श-सुख देते हैं। किन्तु इस परिवर्तन से वस्तुतः उत्तेजना इतनी अधिक भी हो जाती है कि पुरुष शीघ्र स्खलन-बिन्दु पर पहुंचने लगता है। अतएव उत्तम यह है कि कुछ देर साधारण स्थिति में संभोग करके तब नितंबों के नीचे तकिया रखा जाए।

कभी-कभी संभोग के दौरान दम्पती विश्राम भी चाहते हैं, बाज वक्त कोमल स्त्रियों की टांगों में दर्द होने लगता है, अतः उपर्युक्त आसन से संभोग करते समय जब ऐसी आवश्यकता महसूस हो तो स्त्री को अपनी टांगें सीधी फैला देनी चाहिए और पुरुष भी स्त्री के ऊपर सीधी टांगें करके लेटा रहे। इस परिवर्तन से पति-पत्नी दोनों को ही काफी विश्राम मिलता है, साथ ही संभोग भी जारी रहता है। इस रूप में टांगें फैला देने से स्वभावतः योनि संकुचित हो जाती है और संपूर्ण लिंग पर योनि का हलका-सा कसाव महसूस होता है जो कि सम्भोग में एक भिन्न स्वाद, एक नवीनता ले आता है। यदि पुरुष-लिंग योनि-नली की अपेक्षा अधिक लम्बा है, तो चूंकि योनि की लम्बाई बढ़ जाती है, अतः लिंग की लम्बाई की समस्या हल हो जाती है। इस परिवर्तन से संभोग में गतिमन्थरता आ जाती है। आघात हलके और सुखद होते हैं। वस्तुतः इस स्थिति में केवल पेशियों की क्रिया से भी आघात किए जा सकते हैं। भगनासा पर भी घर्षण मिलता रहता है और परस्पर शारीरिक सुख अपेक्षाकृत बढ़ जाता है, क्योंकि एड़ी से लेकर चोटी तक पति-पत्नी का शरीर एक-दूसरे से चिपटा रहता है।

किन्तु यदि पति महोदय भारी शरीर के होंगे और पत्नी हलकी-फुलकी होगी अथवा पति का पेट बड़ा होगा, तो उपर्युक्त आसन में पत्नी उनका भार नहीं संभाल सकेगी। पत्नी की गर्भावस्था में भी इस आसन को नहीं अपनाया जा सकता, क्योंकि उसके पेट पर भी बोझ पड़ने का सवाल होता है। इसके अतिरिक्त चूंकि इस आसन में वीर्य-स्खलन गर्भाशय-मुख पर अथवा उसके बिलकुल नजदीक होता है, अतः गर्भ ठहरने की संभावना अधिक रहती है। गर्भनिरोध चाहने वाले दम्पतियों के पक्ष में यह आसन नहीं आता।

इसी आसन का विलोम रूप होता है— पति का नीचे लेटना और पत्नी का ऊपर रहना। इसे विपरीत रति भी कहते हैं। 'विपरीत रति' में पुरुष की ठीक वही स्थिति

रहती है, जो पूर्व आसन में स्त्री की थी तथा स्त्री ठीक पुरुष के स्थान पर होती है। दुबली-पतली पत्नी और तगड़े शरीर के पति के लिए 'विपरीत रति' उपयुक्त होती है। इस अवस्था में मैथुनाघातों का नियन्त्रण पत्नी के हाथ में रहता है। चुम्बन आदि के क्रम में भी पत्नी ही प्रमुख भाग लेती है, पति ऊपर झुकी हुई पत्नी के कुचमर्दन कर सकता है। इस अवस्था में स्त्री का गर्भाशय-मुख योनिमार्ग में अधिक झुका रहता है, जिससे स्त्री और पुरुष दोनों को ही अधिकाधिक कामसुख मिलता है। किन्तु कुछ ऐसे पुरुष जो कि मैथुनाघातों का स्वयं नियंत्रण और संचालन करके ही सफल संभोग के अभ्यासी होते हैं, उन्हें इस स्थिति में शीघ्र-पतन हो सकता है, क्योंकि इस प्रकार से संभोग की बागडोर स्त्री के हाथ में रहती है। 'कब कितने जोर से और कितने अन्तर से वह पुरुष लिंगाघात करता है, जिससे कि वह अपनी उत्तेजना को एक लम्बे समय तक वश में किए रहता है'— इस बात को वह अच्छी तरह जानता है और अपनी टेकनीक का प्रयोग वह तभी कर सकता है, जब सम्भोग की बागडोर उसके हाथ में होती है। फलतः ऐसे पुरुषों को यह आसन नहीं करना चाहिए। हां, कुछ क्षणों के लिए परिवर्तन के तौर पर इसका सुख उठाया जा सकता है। इस स्थिति में गर्भ ठहरने की संभावना बहुत कम होती है, क्योंकि स्त्री के ऊपर रहने के कारण स्खलित वीर्य बाहर की ओर बह जाता है। अतएव गर्भनिरोध की दृष्टि से यह आसन 'अच्छा' कहा जा सकता है।

यदि पति-पत्नी कुछ थके हुए हों अथवा पति-लिंग पत्नी के जननांगों में किसी प्रकार का आघात पहुंचाता हो, तो करवट के आसन से सम्भोग क्रिया सुविधाजनक रहती है। इन स्थिति में पुरुष कुछ बाईं करवट से लेटता है और टांगों को सिकोड़कर चौड़ी कर लेता है— स्त्री दाहिनी करवट से लेटती है और अपने अधो-शरीर को पुरुष की चौड़ी हुई बाईं जांघ पर टेक देती है। अब पुरुष की टांगों के मध्य में उसकी दाहिनी जंघा आ जाएगी तथा उसकी बाईं जंघा पुरुष की दाहिनी जंघा पर होगी। इस दशा में प्रायः स्त्री को स्वयं अपने हाथों से लिंग योनि में प्रवेश कराना होता है। इस अवस्था में लिंग योनि में काफी गहराई तक पहुंच जाता है, साथ ही मैथुन-संचालन का सूत्र अधिकांश में स्त्री के हाथ में तथा अल्पांशों में पुरुष के अधिकार में रहता है। पति-पत्नी एक-दूसरे के सम्मुख होने के कारण चुम्बन आदि अच्छी तरह कर सकते हैं। पति चाहे तो दोनों हाथ से स्त्री की कमर को कसकर आलिंगन करे या एक हाथ से कुचमर्दन अथवा उसके बालों से प्रेमक्रीड़ा करे और दूसरे हाथ से उसके कटिप्रदेश और नितंबों को सहलाए। गहराई से लिंग-प्रवेश के अतिरिक्त इस स्थिति में स्त्री की

भगनासा का घर्षण भी लिंग के साथ पूर्ण रूप से होता है और पति-पत्नी दोनों को परम कामसुख मिलता है। परन्तु यदि पत्नी भारी शरीर की और पतिदेव हलके-फुलके होंगे तो संभवतः उन्हें यह स्थिति अनुकूल न बैठे। गर्भस्थिति की संभावना इसमें साधारण होती है। दीर्घ-लिंगी पति तथा छोटी योनि वाली पत्नी के लिए यह आसन उपयुक्त रहता है।

कहते हैं कि चीन और जापान में एक आसन बहुत लोकप्रिय है, जिसमें स्त्री चित लेटकर अपनी टांगों को सामने बैठे पुरुष के कन्धों पर रख देती है। पुरुष घुटनों के बल बैठकर योनि में लिंग प्रवेश कराता है और फिर एक प्रकार से स्त्री की जांघों का आलिंगन करता है। यदि पत्नी स्थूलकाय न होकर तन्वंगी है तो पुरुष उसकी जांघों को कुछ पेट की ओर झुकाकर एक हाथ उसकी कमर में डाल सकता है। निश्चय ही इस आसन से पूर्ण शरीरालिंगन नहीं हो पाता और न चुम्बन आदि ही सम्भव हो सकता है। अलबत्ता योनि कुछ संकुचित हो जाने के कारण लिंग को अच्छी तरह कस लेती है, फलतः पति-पत्नी को आनन्दानुभूति खूब होती है। किन्तु किसी भी रूप में इस आसन को आरामदेह नहीं कहा जा सकता, अपितु इसके अपनाने से पति-पत्नी दोनों ही को कुछ न कुछ थकावट होती है। गर्भ ठहरने-न-ठहरने की बात इस आसन के सम्बन्ध में कुछ नहीं कहा जा सकता; किन्तु पत्नी के गर्भकाल में इस आसन का प्रयोग तो निश्चित रूप से ही नहीं किया जा सकता।

उपर्युक्त विधियों के अतिरिक्त थोड़े-बहुत हेर-फेर से और भी कई आसन बन सकते हैं, जिसमें स्त्री-पुरुष एक-दूसरे के सम्मुख होकर आलिंगनबद्ध हो सकते हैं। कुछ आसन बैठकर अपनाए जाते हैं और उनमें भी स्त्री-पुरुष सम्मुख रहते हैं— जैसे पुरुष एक गोल तकिये पर ढीली व चौड़ी पालथी लगाकर बैठ जाता है और स्त्री उसकी गोद में टांगें चौड़ी करके इस तरह बैठती है कि लिंग योनि में प्रवेश कर जाता है और फिर स्त्री अपनी टांगें उसके कूल्हों के पीछे ले जाती है। इस स्थिति में दोनों परस्पर आलिंगनबद्ध भी हो सकते हैं। पुरुष अपने हाथों को स्त्री के नितंबों पर बांधकर उन्हें हरकत दे सकता है। इस स्थिति में लिंग-प्रवेश प्रायः संपूर्ण रूप से हो सकता है। चंचल और छरहरे शरीर की स्त्री तथा ढीले-ढाले पुरुष के लिए यह आसन उपयुक्त रहता है। इसमें स्त्री अपनी टांगों की चौड़ाई घटा-बढ़ाकर इच्छानुसार लिंग-प्रवेश करा सकती है। पुरुष इस स्थिति में कुछ अधिक स्तंभन प्राप्त कर लेता है। बहरहाल लिंग का सीधा स्पर्श गर्भाशय-मुख से भी होता रहता है तथा स्त्री की भगनासा भी लिंग-संघर्ष प्राप्त करती है। फलतः दम्पती की कामोत्तेजना की

अनुभूति और आनन्दातिरेक काफी मात्रा में प्राप्त होते हैं। योनि की स्थिति अधोमुखी होने के कारण वीर्य बाहर की ओर बह जाता है, और गर्भस्थिति की संभावना कम रहती है। टांगों को अधिक फैलाकर तथा पीछे को झुककर और हाथ टेककर पति-पत्नी दोनों ही इसी प्रकार के थोड़े-थोड़े परिवर्तन से इस आसन में कई मुद्राएं बदल सकते हैं। स्थिति के अनुसार संभोगानन्द में कमी-बेशी भी हो सकती है। इसके अतिरिक्त इसी स्थिति में बंधे हुए पति-पत्नी लेटकर 'विपरीत रति' तथा 'स्वाभाविक रति' की मुद्राओं में भी आ सकते हैं।

यदि पत्नी किंचित् स्थूलकाय हो तो उसे नितंबों के बल गोल तकिये पर बिठाकर तथा उसकी टांगों को घुटनों पर से थोड़ा मोड़ लेने के पश्चात् पुरुष स्त्री की टांगों के नीचे से अपनी टांग ले जाकर योनि में लिंग-प्रवेश करा देता है। स्त्री की टांगें जितनी चौड़ी होंगी, लिंग-प्रवेश योनि में उतनी ही गहराई तक हो सकेगा। इस स्थिति में चुम्बन-क्रिया तो अलबत्ता चल सकती है, किन्तु स्त्री-पुरुष पूर्ण आलिंगनबद्ध नहीं हो सकते। आनन्दातिरेक और कामोत्तेजना पूर्व आसन के समान ही होते हैं तथा गर्भस्थिति की संभावना भी कम रहती है।

कई आसन-विधियों में पीछे अर्थात् स्त्री के नितंबों की ओर से भी संभोग किया जाता है। इस स्थिति में स्त्री बाईं करवट से लेटती है और उसके पीछे पुरुष भी बाईं करवट से ही लेटता है। कुछ नीचे सरककर पुरुष स्त्री की दाहिनी टांग को ऊपर उठाकर उसकी दोनों टांगों के मध्य अपनी टांग रख देता है। इस अवस्था में लिंग-प्रवेश कराने में कभी-कभी हाथ का सहारा लेना पड़ता है, क्योंकि योनि-मुख विस्तृत नहीं होता। इस स्थिति में लिंग-प्रवेश गहराई तक नहीं हो पाता; किन्तु दीर्घलिंगी पति एवं छोटी योनिवाली पत्नी के लिए यह स्थिति सुविधाजनक हो सकती है। आलिंगन के लिए पुरुष अपना बायां हाथ पत्नी की गर्दन के नीचे से फैलाकर तथा दाहिना बगल से निकालकर आलिंगन और कुचमर्दन भी कर सकता है। पीछे से स्त्री के केशों का चुम्बन भी लिया जा सकता है। इस स्थिति में स्त्री के नितंब पुरुष की जांघों के गढ़ों में फिट होकर पुरुष को स्पर्श-सुख देते हैं। इस आसन की एक विशेषता यह है कि इसमें आराम बहुत रहता है। थकी हुई अवस्था में यह स्थिति सुविधापूर्वक अपनाई जा सकती है। पुरुष का स्तंभनकाल भी बढ़ जाता है। किन्तु कामोत्तेजना साधारण ही होती है। कदाचित् स्त्री को आनन्दातिरेक अल्प मात्रा में मिलता है। गर्भाधान की संभावना भी कम रहती है।

थोड़े-थोड़े परिवर्तनों से इस स्थिति को और भी कई आसनों के रूप में बदला जा

सकता है, जैसे स्त्री बिलकुल औंधी हो जाए और पुरुष उसके ऊपर रहे। इस अवस्था में प्राय: स्त्री को कुछ अपनी टांगें चौड़ी रखनी पड़ती हैं और पुरुष उसकी टांगों के बीच से ही लिंग-प्रवेश करा सकता है। किन्तु इस स्थिति में स्त्री के लिए अधिक देर तक रहना संभव नहीं हो सकेगा, क्योंकि उसकी छाती और पेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। स्थूलकाय पत्नियों के साथ इस आसन को नहीं अपनाया जा सकता। इसी अवस्था में स्त्री की टांगें घुटनों पर से मोड़कर स्थिति-परिवर्तन किया जा सकता है, तब पुरुष को भी अपनी टांगें कुछ मोड़नी पड़ती हैं। स्त्री अपने नितंबों को घुटनों के बल ऊपर को उठा सकती है, तब पुरुष को भी ऊंचा उठकर अपना धड़ स्त्री की पीठ पर डालकर चौपायों की तरह संभोग करना होता है। पुरुष घुटनों को मोड़कर तथा बैठी हुई स्थिति में स्त्री को पीछे अर्थात् नितंबों की ओर से अपनी गोद में बिठाकर योनि में लिंग-प्रवेश कराता है तथा हाथों को आगे लाकर आलिंगन और कुचमर्दन करता है। यह भी थोड़ा-सा स्थिति-रूपांतर ही है।

आसन-संबंधी उपर्युक्त वर्णनों से हमारा तात्पर्य दम्पतियों का आसनों से परिचय कराना तथा उनकी रूपरेखा समझाना-मात्र है। दरअसल अपने लिए उपयुक्त आसन का चुनाव तथा परीक्षण अनुभव द्वारा पति-पत्नी स्वयं ही कर सकते हैं। जो स्थिति उनके लिए सुख-साध्य हो, जिसमें कामोत्तेजना और आनन्दातिरेक पूर्ण मात्रा में प्राप्त होते हों, जिसमें अधिकाधिक कामतुष्टि मिलती हो, वही आसन दम्पती के लिए उपयुक्त होता है। किन्तु बेहतर यह होता है कि पति-पत्नी अपने लिए एक से अधिक आसन तजवीज कर रखें तथा लौट-फेरकर उनका प्रयोग करें; अथवा एक ही बार के संभोग में थोड़ी-थोड़ी देर के लिए कई आसनों का प्रयोग किया जा सकता है। निश्चय ही यह परिवर्तन दाम्पत्य संबंधों में नवीनता बनाए रखता है।

10. सामान्य यौन-विकार

जननेन्द्रिय-संबंधी कुछ ऐसे विकार होते हैं, जिनका सामना प्राय: प्रत्येक (स्त्री एवं पुरुष) को किसी-किसी समय करना पड़ता है। अपने शरीर की पूरी जानकारी न होने के कारण तथा यौन-विषयक गोपनीयता के कारण आम व्यक्ति इसके निवारण में अकसर बड़ी परेशानी और झंझट में पड़ जाता है। बाज मर्तबा बहुत-से अज्ञानी व्यक्ति उलटी-सीधी औषधियां खाकर और नई-नई शिकायतें मोल ले लेते हैं, जबकि इनके निवारण के उपाय बड़े सरल होते हैं। हमें खेद के साथ लिखना पड़ता है

कि बहुत-से चिकित्सक भी इन विकारों की चिकित्सा में दक्षता नहीं रखते। इस अध्याय में हम विकारों तथा उनके निवारण के उपायों की चर्चा करेंगे।

पुरुषों के विकार

सामान्य रूप से पुरुषों में स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, हस्तमैथुन एवं नपुंसकता के विकार पाए जाते हैं।

स्वप्नदोष

वास्तव में स्वप्नदोषों की गणना विकारों में नहीं की जानी चाहिए।

प्रायः पन्द्रह वर्ष की अवस्था से पच्चीस वर्ष की अवस्था तक अथवा विवाहित जीवन आरम्भ करने तक प्रायः प्रत्येक नवयुवक को स्वप्नदोष होते हैं। स्वप्नदोष का अर्थ है, नींद में अनैच्छिक रूप में वीर्यस्खलन हो जाना। दाम्पत्य जीवन प्रारम्भ करने से पहले तक स्वप्नदोष होना एक प्रकार से स्वाभाविक होता है। वस्तुतः चौदह-पन्द्रह वर्ष की आयु से अण्डकोष तथा दूसरी ग्रन्थियां अपना काम करना प्रारंभ कर देती हैं और शरीर में वीर्य-निर्माण होने लगता है। वीर्य के जमा होने का स्थान शुक्राशय होता है। शुक्राशय जब वीर्य से लबालब भर जाते हैं और उनमें अधिक वीर्य समाने की गुंजाइश नहीं रह जाती, तो वह वीर्य स्वप्नदोषों के जरिये स्खलित हो जाता है। इसलिए इस आयु में स्वप्नदोष होना एक प्राकृतिक क्रिया होती है, इसकी गणना विकारों में नहीं की जानी चाहिए। प्रायः अधिकांश नवयुवक स्वप्नदोष के प्रश्न को लेकर बहुत चिंतित और व्यग्र हो उठते हैं। यहां हम उनके इस भ्रम का निवारण कर देना चाहते हैं कि इस आयु के स्वप्नदोष वस्तुतः एक स्वाभाविक दैहिक क्रियामात्र होते हैं। अब प्रश्न यह उठता है कि ऐसे स्वप्नदोष कितने अन्तर से होने चाहिए? किन्तु इन स्वप्नदोषों की कोई मर्यादा या अवधि कायम करना बड़ी कठिन बात है। दरअसल, यह बात उस नवयुवक के शारीरिक स्वास्थ्य, खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार तथा कामांगों की क्रियाशीलता पर निर्भर करती है। फिर भी स्थूल रूप से इतना कहा जा सकता है कि औसतन मास में तीन-चार बार स्वप्नदोष हो जाना स्वाभाविक स्वप्नदोषों की सीमा में आता है। किन्तु बाज मर्तबा ऐसा भी होता है कि किसी व्यक्ति को लगातार कई रात्रि तक स्वप्नदोष हों और फिर एक या दो मास तक बिलकुल बन्द रहें। बहरहाल एक बात निश्चित रूप से इस बारे में कही जा सकती है

कि स्वाभाविक स्वप्नदोषों के पश्चात् कोई थकावट या कमजोरी बिल्कुल नहीं महसूस होती, अपितु शरीर और मस्तिष्क में हलकापन आ जाता है। बहुत-से व्यक्तियों को तो ऐसा होता देखा जाता है कि यदि एक निश्चित अवधि के अन्दर उन्हें स्वप्नदोष नहीं हो जाता तो उनके दिमाग में भारीपन, शारीरिक स्नायुओं में तनाव महसूस होने लगता है, स्वप्नदोष हो जाने के पश्चात उनका शरीर खुल जाता है। अवश्य ही जब स्वप्नदोषों के पश्चात् शरीर में कमजोरी या थकावट महसूस होने लगे तो वे रोग के दायरे में आ जाते हैं, किन्तु ऐसी बात तब ही होती है जबकि स्वप्नदोष निरन्तर होते ही रहें। तब तो उनका कारण तलाश करके उसे दूर करना लाजिमी हो जाता है।

स्वाभाविक मैथुन में वीर्य-स्खलन-क्रिया पीठ में सुषुम्नास्थित नाडी-केन्द्रों द्वारा संपादित होती है; लेकिन स्वप्नदोष में शुक्राशय भरे होने पर संवाद सीधे मस्तिष्क में पहुंचते हैं और फिर वहीं से स्खलन-सन्देश मिलता है। चूंकि स्खलन के पूर्व कामेन्द्रियों में उत्तेजना पैदा होना जरूरी होता है अत: मस्तिष्क में कोई काल्पनिक संभोग-चित्र बनने लगता है अथवा सूक्ष्म मस्तिष्क में पड़ी हुई कोई कामेच्छा या कामस्मृति उभर आती है, जिसके फलस्वरूप कामकेन्द्र उत्तेजित होते हैं, लिंगोत्थान होता है और फिर वीर्य स्खलन हो जाता है। बाज मर्तबा ये स्वप्न बड़े अटपटे और बेतुके भी होते हैं।

अधिक स्वप्नदोष हमेशा ही कामांगों के उत्तेजित और क्षुब्ध रहने के कारण होते हैं। कामांगों की उत्तेजना के कई कारण होते हैं:

(1) पूयमेह सुजाक (Gonorrhoea) होना,

(2) अधिक हस्तमैथुन,

(3) उत्तेजक भोजन तथा उत्तेजनापूर्ण कामुक विचार।

सुजाक की दशा में चूंकि मवाद पड़ जाती है और जननेन्द्रिय-क्षेत्र में हलकी-हलकी सूजन रहती है, इसलिए कामांग उत्तेजित रहते हैं और शुक्र-धारण में असमर्थ हो जाते हैं, फलत: स्वप्नदोष होता है। सौभाग्य से अब पेन्सिलीन तथा स्ट्रेप्टोमायसीन आदि ऐसी औषधियां चल पड़ी हैं, जिनसे सुजाक में पूर्ण लाभ प्राप्त किया जा सकता है। जिन व्यक्तियों को सुजाक हो गया हो, उन्हें इसमें असावधान नहीं रहना चाहिए। कभी इलाज में उपेक्षा न करें, वरन् जल्दी-से-जल्दी योग्य चिकित्सक से इलाज कराएं, सुजाक के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी अगले अध्यायों में दी गई है।

अधिक हस्तमैथुन अधिक स्वप्नदोष होने का मूल कारण होता है। जिस व्यक्ति को हस्तमैथुन की कुटेव पड़ जाती है, वह प्राय: अधिक हस्तमैथुन ही करने लगता है। इस क्रिया से चूंकि शुक्राशय जल्दी-जल्दी खाली होते रहते हैं, अत: उन्हें वीर्य-धारण की आदत छूट जाती है; और जब व्यक्ति हस्तमैथुन बन्द कर देता है तो उसे स्वप्नदोष अधिक होने लगते हैं। आगे चलकर तो हस्तमैथुन से हालत यहां तक बिगड़ जाती है कि शुक्राशयों तथा उनके आसपास के अवयवों की पेशियां ही शिथिल पड़ जाती हैं। शुक्राशय थोड़े वीर्य का भार वहन करने में असमर्थ हो जाते हैं और व्यक्ति को हस्तमैथुन करते रहने पर भी स्वप्नदोष होते रहते हैं।

ऐसी दशा में इस विकार से छुटकारा पाने के लिए जरूरत इस बात की होती है कि लैंगिक अवयवों को पूरा आराम दिया जाए, उनकी उत्तेजना शान्त की जाए, ताकि वे पुन: वीर्य-धारण योग्य बन सकें और वहां की पेशियां फिर क्रियाशील और दृढ़ हो जाएं। यहां हम नवयुवकों को बता देना चाहते हैं कि इस हालत में औषधियां लाभकारी नहीं होतीं। अनेक नवयुवक ऐसी परिस्थिति में विज्ञापनों की औषधियां चुपचाप मंगाकर खाने लगते हैं। बहुत-से धूर्त चिकित्सक इसके लिए अफीम और ब्रोमाइड-घटित औषधियां खिलाते हैं, जिनसे लाभ के बजाय और स्वास्थ्य हानि होती है। ऐसे चिकित्सक नवयुवकों को महीनों तक इलाज के चक्कर में फंसाए रहते हैं। वस्तुत: इस दिशा में यह जरूरी होता है कि नवयुवक अपने ऊपर संयम करें, हस्तमैथुन की बुरी आदत को बिलकुल छोड़ दें। प्रारम्भ में उन्हें स्वप्नदोष अधिक होंगे, किन्तु फिर धीरे-धीरे स्वयं ही कम होते जाएंगे। इसके अतिरिक्त उन्हें इस अध्याय के अन्त में दिए हुए स्वास्थ्य-नियमों को कड़े रूप में पालन करना चाहिए। 'हिप-बाथ' कामांगों की उत्तेजना को शान्त करने के लिए एक सरल और प्रभावशाली उपाय है। 'हिपबाथ' लेने की विधि यह है कि 'टब' में पानी भरकर उसमें नितंबों के बल बैठना चाहिए। टांगें टब से बाहर रहें। फिर एक मुलायम तौलिये या अंगोछे से पेड़ू को रगड़ना चाहिए। यह क्रिया पहले दिन पांच मिनट से आरम्भ करें और फिर धीरे-धीरे पन्द्रह मिनट तक पहुंच जाएं। यदि टब की सुविधा न हो तो नितंबों के बल जमीन में बैठकर कमर को दीवार के सहारे से टिकायें; टांगों को घुटनों पर से मोड लें और गीले तौलिये से पेड़ू रगड़ें और एक हाथ से लोटे से पानी की धार पेड़ू पर छोड़ते रहें। 'हिपबाथ' की इस क्रिया को सुबह-शाम दो बार किया जाए तो बहुत अच्छा है, अन्यथा रात्रि के भोजन के तीन घंटे पश्चात पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी रखकर सो जाएं। हम आशा करते हैं कि पहले सप्ताह में ही इस क्रिया से काफी लाभ मालूम

पड़ेगा। 'हिपबाथ' प्राकृतिक चिकित्सा की एक प्रमुख क्रिया है।[1] इसकी विस्तृत जानकारी किसी प्राकृतिक चिकित्सक से मिलकर मालूम की जा सकती है।

आचार-विचार, रहन-सहन तथा खान-पान का भी स्वप्नदोष विकार पर काफी प्रभाव पड़ता है। जो व्यक्ति हस्तमैथुन न करते हों, और अविवाहित भी हों— वे यदि अधिक कामचिन्तन करते हैं, श्रृंगाररस के उपन्यास पढ़ते हैं, प्रेम और रोमांस के सिनेमा खूब देखते हैं, तो निश्चय ही उसके कामांग उत्तेजित होते हैं और जब उत्तेजना शान्त होने का कोई अवसर नहीं मिलता, तो स्वप्नदोष अधिक होने लगते हैं।

इसी प्रकार खान-पान की असावधानी से स्वप्नदोषों की संख्या अधिक हो सकती है। अनियमित तथा गरिष्ठ खान-पान से जब कब्ज पड़ जाता है तो मलाशय का दबाव शुक्राशयों पर पड़ता है और वे खाली होने के लिए स्वप्नदोष की शरण लेते हैं। अतः स्वप्नदोषों को नियंत्रित करने के लिए निम्नलिखित स्वास्थ्य-नियमों का पालन करना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

☐ भोजन यथासम्भव ताजा, हलका और पौष्टिक होना चाहिए।

☐ चाय, कॉफी, अधिक मिर्च-मसाले, शराब, तम्बाकू, सिगरेट या बीडी का सेवन नहीं करना चाहिए।

☐ यथासम्भव ताजे फल और हरी-कच्ची सब्जियां, जैसे टमाटर, गाजर, मूली, शलजम खूब खानी चाहिए।

☐ प्रत्येक समय के भोजन में कम-से-कम चार-पांच घंटे का अन्तर होना चाहिए।

☐ रात्रि का भोजन सोने के ढाई घंटे पूर्व कर लेना चाहिए।

☐ प्रातःकाल शौच से पूर्व आधा सेर ठंडा पानी पीना चाहिए।

☐ कोई हलका व्यायाम अवश्य करना चाहिए। प्रातः-भ्रमण अथवा नदी, तालाब में तैरना इस दृष्टि से उत्तम है।

☐ श्रृंगाररस के सिनेमा नहीं देखने चाहिए तथा कामुक उपन्यास नहीं पढ़ने चाहिए। जीवन-निर्माण तथा विचार-प्रेरक सत्साहित्य का अध्ययन करें।

☐ स्नान यथासम्भव ठंडे अथवा ताजा जल से करना चाहिए।

☐ कब्ज दूर करने के लिए दस्तावर दवाइयां नहीं खानी चाहिए; अपितु फल

---

1. पढ़िए लेखक द्वारा लिखित 'सरल प्राकृतिक चिकित्सा'— हिन्द पॉकेट बुक्स प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली द्वारा प्रकाशित।

और सब्जियों से ही कब्ज का निवारण करें।

☐ सोते समय कामुक विचार मन में न लावें। दूसरे अवसरों पर भी काम-चिन्तन से बचना चाहिए।

☐ करवट से सोना लाभदायक है। सीधा सोने से रीढ़ की हड्डी में स्थित काम-केन्द्रों पर दबाव पड़ सकता है।

☐ सादा रहन-सहन और उच्च विचार (Simple living and high thinking) श्रेयस्कर है।

अन्त में हम नवयुवकों से कहना चाहेंगे कि स्वप्नदोष होना स्वाभाविक होने के साथ-साथ इस बात का भी द्योतक होता है कि उनमें पूर्ण पुरुषत्व जन्म ले रहा है। उनके भीतर जीवन-शक्ति का निर्माण हो रहा है। उन्हें इससे घबराना या निराश नहीं होना चाहिए।

वस्तुत: स्वप्नदोष से किशोर अवस्था के लोग इसलिए घबरा जाते हैं कि उन्होंने कहीं पढ़ा या सुना होता है कि स्वप्नदोष कोई बड़ा भयंकर रोग होता है, जो नवयुवकों को निर्जीव बना देता है। इसके स्वाभाविक पक्ष से वे लोग अनभिज्ञ रहते हैं। हमने एक पुस्तक में पढ़ा था, 'वीर्य निकलने के छिद्र सुई की नोक के समान बारीक होते हैं, और स्वप्नदोष द्वारा जब वीर्य-प्रवाह शुरू हो जाता है तो वे काफी बड़े हो जाते हैं, और फिर वीर्य-प्रवाह रुकना अत्यन्त कठिन हो जाता है।' कहना न होगा कि इस तरह की बातें एकदम अवैज्ञानिक और बेसिर-पैर की होती हैं, जो वास्तव में नवयुवकों को गुमराह कर देती हैं। इसलिए प्रत्येक नवयुवक को यौन-संबंधी बातों का वैज्ञानिक ज्ञानार्जन करना चाहिए।

शीघ्रपतन

संभोग-क्रिया में नारी के आनन्दातिरेक-बिन्दु पर पहुंचने से पहले ही पुरुष के स्खलित हो जाने को शीघ्रपतन या शीघ्र-स्खलन कहते हैं। किन्तु बहुत बार शीघ्र-स्खलन स्वाभाविक होता है, जैसे पिता के घर से पत्नी का काफी समय पश्चात लौटना, अथवा पत्नी की लम्बी बीमारी या शिशु-प्रसव। ये ऐसी अवस्थाएं होती हैं कि पति लंबे समय तक संभोग से वंचित रहता है, अत: दीर्घ समय के बाद प्रबल कामोत्तेजना के कारण शीघ्र-स्खलन हो जाना स्वाभाविक होता है। इसके अतिरिक्त कोई अत्यन्त शृंगाररस पूर्ण सिनेमा देखने या और कोई ऐसा दृश्य अथवा कारण जो असाधारण रूप से पुरुष को कामोत्तेजित बना दे, तो उससे शीघ्रपतन हो सकता है।

अतएव उपर्युक्त परिस्थितियों में होने वाला शीघ्र-स्खलन विकार की परिभाषा में नहीं आता, क्योंकि इन परिस्थितियों के अलावा सामान्य संभोग में पति स्त्री को आनन्दातिरेक तक पहुंचाकर ही स्वयं स्खलित होता है। किन्तु पुरुष जब शीघ्रपतन के विचार से पीड़ित होता है, तब तो वह प्रत्येक बार के मैथुन में स्त्री के आनन्दातिरेक तक पहुंचने से पूर्व ही स्खलित हुआ करता है, और वस्तुतः यह अवस्था पुरुष के लिए अत्यन्त लज्जाजनक और शोचनीय होती है। यह कहना अतिशयोक्ति न होगी कि शीघ्रपतन की यह शिकायत उसके पौरुष के लिए कलंक होती है; क्योंकि जब पत्नी सम्भोगानन्द अनुभव करना आरम्भ करती है, तभी वह देखती है कि पतिदेव निष्काम हो चुके हैं। ऐसी अवस्था में वह बेचारी समझ ही नहीं पाती कि वह क्या करे, क्योंकि वह प्रत्येक बार ही संभोग से वंचित रह जाती है। उसकी उत्तेजना शान्त नहीं की जाती, अपितु वह अधबीच में ही सुलगती रह जाती है। इसका असर निश्चित रूप से स्त्री के मन और स्वास्थ्य पर बहुत बुरा पड़ता है। पति को वह अत्यन्त स्वार्थी व्यक्ति समझती है। स्नायुजनित उत्तेजना के कारण बहुत-सी स्त्रियों को हिस्टीरिया के दौरे पड़ने लगते हैं, स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। इस स्थिति से पति-पत्नी में कलह रहने लगती है। अनेक पत्नियां तो पति-संसर्ग से ही दुराव करने लगती हैं।

पति के लिए भी यह स्थिति कम परेशानी पैदा करने वाली नहीं होती। शीघ्रपतन से पुरुष के हृदय में भी एक हीन भावना का जन्म होता है। वह अपने को स्त्री-संसर्ग के अयोग्य समझने लगता है। बार-बार की असफलता उसे संभोग-विमुख भी कर देती है। हम यहां इस बात को फिर दोहराएंगे कि जिन पति-पत्नियों को ऐसी स्थिति का सामना करना पड़े, उन्हें घबराना या एक-दूसरे पर दोषारोपण नहीं करना चाहिए, बल्कि इस समस्या के हल में परस्पर सहयोग से काम लेना चाहिए, क्योंकि यह उनकी अपनी समस्या है, किसी दूसरे की नहीं।

शीघ्रपतन का शिकार वस्तुतः आजकल खासी तादाद में पाया जाता है और इसके कई कारण होते हैं। प्रायः हस्तमैथुन के दुष्परिणाम के रूप में शीघ्रपतन होता है। इसमें लगभग वही स्थिति होती है, जो स्वप्नदोषों में होती है। यदि कोई नवयुवक विवाह से पूर्व तक अत्यधिक हस्तमैथुन करता रहा है, तो निश्चय ही उसके कामांग अत्यधिक संवेदनशील होंगे और ऐसी स्थिति में वे अत्यधिक उत्तेजना का भार नहीं संभाल सकेंगे। इस हालत में एकमात्र उपाय यही होता है कि कामांगों को विश्राम दिया जाए तथा स्त्री-संभोग एवं हस्तमैथुन से पूरी छुट्टी ले ली जाए, साथ ही

'स्वप्नदोष' के अध्याय में बताए 'हिपबाथ' और 'मिट्टी की पट्टी' का इस्तेमाल किया जाए।

किसी भी कारण से उत्पन्न हुई स्नायु-दुर्बलता भी शीघ्र-स्खलन के लिए उत्तरदायी होती है। बहुत बार नलिकाविहीन ग्रन्थियों की शिथिलता के कारण स्नायु-दौर्बल्य होता है। इस अवस्था में शीघ्रपतन तो होता ही है, लिंग में पूरी शक्ति भी नहीं आ पाती।

सूजाक अथवा किसी दूसरे कारण से प्रोस्टेट-ग्रन्थि, स्खलन-केंद्र अथवा वार्यवाहिनी नलिकाओं का प्रवाह भी शीघ्रपतन पैदा करता है। ऐसी दशा में कामोत्तेजना भी प्राय: अधिक महसूस होती है।

मूत्राशय की सूजन तथा मूत्रनलिका का प्रवाह, पुराना कब्ज होने के कारण मलाशय का दवाव कामांगों पर पड़ना भी शीघ्रपतन का कारण होता है। इसके अतिरिक्त चन्द मानसिक परिस्थितियों में शीघ्रपतन हो सकता है— जैसे यदि संभोग-स्थान असुरक्षित हो, जहां किसी के आ जाने का भय बना रहे, संभोग उतावली या जल्दी में किया जाए, इत्यादि।

इसके अतिरिक्त और भी बहुत-से शारीरिक और मानसिक कारण हो सकते हैं, जिन सभी का उल्लेख इस छोटी-सी पुस्तिका में संभव नहीं है। साथ ही काम-रोगों की चिकित्सा की दृष्टि से भी हम यह पुस्तक नहीं लिख रहे हैं। अतएव विकारों की दशा में निराश या मायूस नहीं होना चाहिए, बल्कि योग्य चिकित्सकों का परामर्श लेना चाहिए। यौन-विकारों का जन्म अधिकांश रूप में मानसिक होता है, और बाजवक्त 'मनोवैज्ञानिक' चिकित्सक का छोटा-सा सुझाव रोग को दूर करने में जादू की तरह काम करता है। 'शीघ्रपतन' भी इसका अपवाद नहीं है। प्राय: इसके मूल में भी मानसिक कारण रहते हैं। सारी स्थिति का निराकरण योग्य चिकित्सक द्वारा ही हो सकता है। स्तम्भन-शक्ति बढ़ाने की बाजारू दवाएं तथा इधर-उधर के सुने-सुनाए अताई नुस्खों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अकसर इनसे आगे चलकर बहुत हानि हो जाती है।

प्रथम मिलन और शीघ्रस्खलन

पत्नी के साथ प्रथम सम्भोग में शीघ्र स्खलित हो जाने की कठिनाई प्राय: सौ फीसदी युवक पतियों के सामने आती है। लेकिन इस अवसर पर शीघ्रपतन हो जाना वास्तव में विकारों की श्रेणी में नहीं आता। इस काल में शीघ्रपतन की कई

परिस्थितियां होती हैं। कई बार मुख्य संभोग-क्रिया प्रारम्भ करने से पहले ही आलिंगन, चुम्बन आदि प्रेम-क्रीड़ा करते हुए वीर्यपात हो जाता है। कई बार जब वे योनि में लिंग-प्रवेश कराना चाहते हैं, तो तुरन्त ही स्खलन हो जाता है। और कतिपय अवसरों पर लिंग योनि के भीतर पहुंचते ही स्खलन हो जाता है। इस स्थिति से सभी युवक बेहद घबरा उठते हैं।

हमारे पास जितने यौन-रोगियों के पत्र आते हैं, उनमें 80 फीसदी पत्र ऐसे ही नवविवाहित युवकों के होते हैं, जो इस प्रारम्भिक कठिनाई से ग्रस्त होते हैं। इनमें से कुछ व्यक्ति एक बार के शीघ्रस्खलन से ही इतने घबरा जाते हैं कि उन्हें दुबारा संभोग-चेष्टा करने का साहस ही नहीं होता। कुछ लोग दुबारा-तिबारा चेष्टा करते हैं, लेकिन उन्हें फिर भी शीघ्रपतन होता है और फिर वे निराश होने लगते हैं। ये सभी नवयुवक पति एक और अवांछनीय परिस्थिति में फंस जाते हैं— वह स्थिति होती है पत्नी से 'भय'; अर्थात् वे यह समझने लगते हैं कि पत्नी हमारे बारे में क्या समझेगी! " और इसका फल यह होता है कि वे बजाय पत्नी के समीप आने के उससे दूर रहने की चेष्टा करने लगते हैं। स्वाभाविक रूप से ऐसी स्थिति में एक हीन भावना उसके मन में घर करने लगती है और वे अपने को दुनिया का सबसे बड़ा 'बदकिस्मत' पुरुष मान बैठते हैं। कई युवक आत्महत्या की, और कुछ घर से भाग जाने की बात सोचने लगते हैं।

वस्तुत: ये सारी परेशानियां इन नवयुवक पतियों के सामने इस विषय की जानकारी न होने के कारण आती हैं। इस स्थिति के साथ एक बड़ी विडम्बना यह होती है कि विवाह से पूर्व ये सभी युवक हस्तमैथुन के अभ्यासी रहे होते हैं; फलत: इस दशा को स्वाभाविक स्थिति न मानकर वे उसका सम्बन्ध हस्तमैथुन से जोड़ लेते हैं। उनकी यह पक्की धारणा बन सकती है कि विवाह के पूर्व किए हस्तमैथुन के कारण वे इस दशा को पहुंच गए हैं। उनकी दूसरी खामखयाली यह होती है, प्रत्येक व्यक्ति यह समझता है कि उसने अत्यधिक हस्तमैथुन किया है।

यहां हम ऐसे सभी नवयुवक पतियों को यह बात समझाना चाहेंगे कि वे पूर्ण रूप से भ्रम धारणा के शिकार होते हैं— वस्तुत: स्थिति 'वैसी गम्भीर' नहीं होती, जैसा कि वे समझ बैठते हैं।

पत्नी के साथ प्रारम्भिक संभोग-प्रयत्नों में सभी लोगों को शीघ्र-स्खलन होना बिलकुल स्वाभाविक बात होती है। व्यक्ति ने चाहे हस्तमैथुन किया हो अथवा वह पूर्ण ब्रह्मचारी रहा हो— ब्रह्मचारी को भी अवश्य शीघ्रपतन होगा। जिस तरह लेमन या

सोडे की बोतल खोलते ही एकदम उसके झाग ऊपर उफनकर आते हैं और काफी कोशिश के बावजूद नहीं रुकते— ठीक यह स्थिति प्रारम्भिक संभोगों में वीर्यप्रवाह की होती है।

बहुत कम युवक ऐसे होते हैं, जो विवाह से पहले स्त्री-संभोग का स्वाद चख चुके होते हैं। अधिकांश युवकों के लिए प्रथम पत्नी-मिलन ही प्रथम बार स्त्री-साक्षात्कार होता है। स्वभावतया ऐसे मौके पर उनकी वर्षों की स्त्री-संभोग की अभिलाषा साकार रूप से सामने आती है; साथ ही कुछ वातावरण भी उत्तेजक होता है, जैसे कमरे में पूर्ण एकान्त, दुलहन का साज-श्रृंगार। पत्नी से बातचीत और फिर उसके शरीर का स्पर्श एकदम उत्तेजना को चरमसीमा पर पहुंचा देता है और इसीलिए युवक पति को शीघ्रस्खलन हो जाता है। यह शीघ्रस्खलन एक बार ही नहीं, दो बार, तीन बार, चार बार भी हो सकता है। अत: इस स्थिति में किसी युवक पति को घबराना नहीं चाहिए। उन्हें लाजिमी है कि प्रतिदिन पत्नी के साथ सोएं और प्रतिदिन ही संभोग करें, तब भी कोई हानि नहीं होगी।

जैसाकि हम ऊपर भी लिख आए हैं— पति को इस भ्रम धारणा का शिकार नहीं होना चाहिए कि पत्नी उनके बारे में क्या सोचेगी?' वास्तव में उनकी नवोढा पत्नी भी इस मामले में प्राय: अनाड़ी होती है। उसके लिए भी संभोग एक नया अनुभव होता है। इसलिए यह प्रश्न ही गलत होता है कि पत्नी उनके बारे में क्या सोचेगी।

चार-छ: दिन के बाद जब यह अतिरिक्त उत्तेजना और पुलक शान्त हो जाती है तो शीघ्रस्खलन नहीं होता, अर्थात् धीरे-धीरे रुकावट (स्तम्भन) होने लगती है। इस स्थिति में पति को संभोग-टेकनीक भी सीखनी चाहिए। इस टेकनीक के लिए मैं नवविवाहित युवक-युवतियों का मार्गदर्शन ही कर सकता हूं। अनुभव द्वारा उसे हृदयंगम करने का काम उन्हें स्वयं ही करना होगा।

संभोग क्रिया में आमतौर पर स्त्री-योनि में लिंग प्रवेश करा देने के बाद व्यक्ति आघात लगाने शुरू कर देता है। यह आघात-क्रिया इतनी आनन्ददायक होती है कि पति महोदय इस आनन्दवर्धन द्वारा उत्तेजना के चरम बिन्दु पर पहुंचकर स्खलित हो जाते हैं। लेकिन यही स्थल और अवसर संभोग-टेकनीक को सीखने का होता है। इस दृष्टि से लिंग को योनि में प्रवेश करा देने के पश्चात् तुरन्त ही आघांत शुरू नहीं करना चाहिए वरन् लिंग योनि में पड़ा रहने दें और काफी समय तक रुक-रुककर एक-दो बार हलके आघात-प्रतिघात करें। कुछ दिनों इस तरह अभ्यास करने पर वे देखेंगे कि जैसे स्खलन की लगाम उनके हाथ में आती जा रही है; वे अनायास ही

अपना स्तम्भन-काल बढ़ा सकेंगे। अन्ततोगत्वा वे स्खलन पर इस हद तक काबू पा लेंगे कि लगातार आधे घण्टे या इससे भी अधिक समय तक संभोग जारी रख सकेंगे। हमारा यह कथन विस्मयकारी नहीं लगना चाहिए। हम अनेक ऐसें व्यक्तियों को जानते हैं, जो अतिरिक्त रूप से लम्बे समय तक संभोग जारी रख पाते हैं।

संभोग-क्रिया पर आधिपत्य कायम करने के लिए पाठक आसन-स्थितियों का अध्ययन भी गौर से करें। कुछ विशेष आसन-स्थितियां स्तम्भन बढ़ाने में काफी सहायक होती हैं। लेकिन यह जरूरी नहीं कि जो आसन एक दम्पती में स्तम्भनवर्धक हो, वह दूसरे दम्पती को भी अधिक स्तम्भन शक्ति दे सके। कौन-सा आसन किस दम्पती को उपयुक्त पड़ता है, इसकी जानकारी पति-पत्नी आसनों को अपनाकर अनुभव द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं। वस्तुत: संभोग-क्षेत्र में अपना स्वयं का अनुभव भारी महत्त्व रखता है।

कई बार ऐसा भी होता है कि दो-चार दिन के सफल सम्भोग के बाद अचानक किसी दिन भी शीघ्रपतन हो जाता है। ऐसी स्थिति में भी नवयुवक पति घबरा जाते हैं और निराश होने लगते हैं। वे फिर अपने में विश्वास खोने लगते हैं। लेकिन जैसाकि हम पीछे स्पष्ट कर आए हैं— शीघ्रपतन के एक नहीं, अनेक कारण हो सकते हैं। ऐसी स्थितियों में मानसिक कारण ही अधिक होते हैं। किन्तु उनका पता लगाना बड़ा कठिन होता है। इसलिए व्यक्ति को कारण पता लगाने के चक्कर में नहीं पड़ना चाहिए। सामान्य रूप से जब कारण का पता नहीं लग पाता तो वे अपने अन्दर शारीरिक कमजोरी या कमी की बात सोचने लगते हैं। और फिर इस निराशाजनक प्रवाह में ऐसे बहते हैं कि तर्कसंगत कारणों की तरफ उनका ध्यान ही नहीं जाता। वस्तुत: तब सोचने की बात यह होती है कि जब कल तक सफल संभोग कर चुके हैं, तो एक ही दिन में कहां से कमजोरी या कमी पैदा हो गई। कोई छोटा-मोटा मानसिक कारण होगा, ऐसा समझकर शीघ्रस्खलन की घटना को दरगुजर कर देना चाहिए।

पत्नियों का सहयोग

जो युवक पति प्रारम्भिक दिनों में शीघ्रपतन की विभीषिका से त्रस्त होते हैं, उनकी नवोढ़ा पत्नियां उन्हें इस निराशाजनक स्थिति से उबारनें में भारी सहायक हो सकती हैं। पत्नियों को इस मौके पर सूझबूझ और दूरदर्शिता से काम लेना चाहिए।

पत्नियों द्वारा दिया गया थोड़ा-सा आश्वासन और प्रेम-व्यवहार युवक पति को बहुत आश्वस्त कर देता है; क्योंकि इस अवसर पर पति को अपने सम्बन्ध में यह चिन्ता अधिक नहीं सताती कि वह सम्भोग का पूरा आनन्द नहीं उठा पा रहा है, बल्कि वह पत्नी की ओर से ज्यादा चिन्तित रहता है कि "पत्नी क्या समझेगी? वह नयी-नवेली पत्नी को सम्भोग-सुख नहीं दे पा रहा है।" अतएव जब पत्नी अपनी ओर से कोई चिन्ता या निराशा नहीं प्रकट करती तो स्वभावतया पति आश्वस्त होता है। इन मौकों पर पत्नी को इन शब्दों में आश्वासन देना चाहिए, 'आप चिन्ता न कीजिए, यह कोई खास चिन्ता की बात नहीं है।

और इसके साथ ही पति के साथ अत्यन्त सहानुभूति और प्रेमपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। कभी अपनी ओर से चिन्ता या निराशा व्यक्त नहीं करनी चाहिए। हर समय खुश और खुशमिजाजी से बातचीत करके इस मुद्दे को बहुत हलका और छोटा बना देना चाहिए। जब पत्नियों की ओर से पति को ऐसा व्यवहार मिलता है तो इसका प्रभाव डॉक्टर की दवा से भी बढ़कर होता है।

ये सब बातें तभी सम्भव हो पाती हैं जबकि पति और पत्नी दोनों ने ही विवाह से पूर्व यौन-सम्बन्ध का ज्ञान अर्जित किया हो। यहां हम पाठकों एवं पाठिकाओं से अनुरोध करेंगे कि वे हमारी दूसरी पुस्तक 'सेक्स की समस्याएं' भी पढ़ें। उसमें हमने इस विषय को बहुत विस्तार से लिखा है।

इस सन्दर्भ में कानपुर की एक सुशिक्षित नवोढ़ा वधू ने सुहागरात में अपने पति के समक्ष एक बड़ा ही रोचक प्रसंग प्रस्तुत किया। पति महोदय पुस्तकें और पत्र-पत्रिकाएं पढ़ने के बड़े शौकीन थे। उनकी पत्नी विवाह के कुछ दिन पूर्व ही मेरी लिखी 'बर्थ-कंट्रोल', 'पति-पत्नी' आदि पुस्तकें पढ़ चुकी थी। प्रथम मिलन में उसने ये ही सब पुस्तकें पति महोदय को भेंट कीं। वस्तुत: पतिदेव ने इस विषय पर कोई साहित्य ही नहीं पढ़ा था; फलत: उन पुस्तकों से उन्हें जो विस्तृत जानकारी मिली, उसके लिए उन्होंने पत्नी को बहुत धन्यवाद दिया और फिर दाम्पत्य-सम्बन्धों में इस जानकारी ने उनकी बड़ी सहायता की। पति-पत्नी दोनों ने अपने मिलन को बड़ा रोचक और रंगीन बना लिया। वस्तुत: ज्ञान जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को प्रकाशित करता है।

हस्तमैथुन

हालांकि हस्तमैथुन एक कुटेव है, किन्तु अप्राकृतिक होने के कारण इसकी गणना

विकारों में की जाती है, साथ ही इसे एक प्रकार का मनोविकार भी माना जा सकता है। हस्तमैथुन वास्तव में ऐसा विषय है, जिस पर लोगों ने काफी अनर्गल बातें लिख मारी हैं और काफी ऊटपटांग और अवैज्ञानिक बातें लोगों के मुंह सुनने में आती हैं।

हस्तमैथुन पर उपलब्ध साहित्य को हम स्थूल रूप से दो भागों में बांट सकते हैं। एक श्रेणी के लेखक हैं— उपदेशक, धर्माधिकारी, आदर्शवादी और नीम-हकीम, जिन्होंने हस्तमैथुन को एक प्राणघातक क्रिया बताया है और जिनके कथनानुसार हस्तमैथुन से व्यक्ति को फुन्सियों से लगाकर पागलपन, नपुंसकता और राजयक्ष्मा तक हो जाते हैं। दूसरी श्रेणी में वैज्ञानिक और चिकित्सक आते हैं, जिन्होंने परोक्ष या प्रत्यक्ष रूप से हस्तमैथुन को एक स्वाभाविक क्रिया मान लिया है और अपने पक्ष की पुष्टि में ये दलीलें भी दी हैं कि हाथी, घोड़े, बन्दर, पशु भी हस्तमैथुन करते हैं। किन्हीं विशेष परिस्थितियों में वे व्यक्ति को हस्तमैथुन करने की आज्ञा भी देते हैं। वस्तुत: ये विचार पश्चिम से आए हुए हैं, और पश्चिमी सभ्यता के अन्धभक्त लोग इन विचारों के समर्थक पाए जाते हैं। किन्तु हम दोनों ही पक्षों से असहमत हैं। प्रथम पक्ष, जो कि हस्तमैथुन का घोर निन्दक है, वस्तुत: उनकी निन्दा का कोई वैज्ञानिक आधार न होकर वह बेबुनियाद है। वैज्ञानिक दृष्टि से हस्तमैथुन द्वारा कोई घातक रोग उत्पन्न नहीं होता। इस पक्ष के साहित्य को पढ़कर कोई भी ऐसा नवयुवक, जिसने दो-चार या दस-बीस बार हस्तमैथुन कर लिया है, इतना आतंकित हो जाता है और घबरा जाता है कि उसके अन्दर अनेक प्रकार के यौन और अयौन-सम्बन्धी काल्पनिक विकार पैदा हो जाते हैं। एक बार अठारह-बीस वर्ष का नवयुवक हमारे पास आया, जो शारीरिक रूप से पूर्ण स्वस्थ था। वह कहने लगा, "मुझे ऐसी आशंका हो रही है कि मुझे ज्वर हो जाएगा। कृपया मुझे ऐसी दवा दे दें, जिससे ज्वर न हो। यदि इस बार मुझे बुखार आया तो टी.बी. हो जाएगी।"

मैंने उससे पूछा, "ज्वर होने से तो टी.बी. नहीं होती, फिर तुम्हें क्यों हो जाएगी?" उसने लज्जावनत होकर कहा, "मैं बहुत बार हस्तमैथुन कर चुका हूं, इसलिए मुझे आशंका है कि ज्वर टी.बी. में बदल जाएगा।" अधिक मालूमात करने पर पता चला कि उस नवयुवक ने हस्तमैथुन की निन्दा पर कोई ऐसी पुस्तक पढ़ी थी, जिसमें हस्तमैथुन के कुपरिणामों का बड़ा भयंकर चित्र खींचा गया था। ऐसे साहित्य को पढ़कर बहुत-से व्यक्ति यह भी समझ लेते हैं कि वे नैतिक रूप से अत्यंन्त पतित हो गए हैं एवं उनका शरीर रोग-जर्जर हो गया है, बहुत-से व्यक्तियों के दिल पर छाप भी बैठ जाती है कि वे इस मामले में इतना बढ़ चुके हैं कि उनका पीछे लौटना और

सुधार करना संभव ही नहीं। बहुत-से नवयुवक विवाह के लिए राजी नहीं होते, जबकि वस्तुस्थिति यह है कि इस कुटेव से पीड़ित लोग निश्चित रूप से इस आदत को छोड़कर पूर्ण स्वास्थ्य लाभ कर सकते हैं

दूसरे पक्ष के लोगों ने इसे स्त्री-मैथुन का विकल्प बताया है। उनका यह भी कहना है कि अत्यधिक हस्तमैथुन से वे ही विकार पैदा होते हैं, जो अत्यधिक स्त्री-संभोग से होते हैं। अपने इस कथन से वे एक प्रकार से हस्तमैथुन को प्रोत्साहन देते हैं। स्वाभाविक स्त्री-संभोग और हस्तमैथुन में कितना अन्तर है, इसे एक सामान्य बुद्धि वाला व्यक्ति भी समझ सकता है। संभोग में स्वाभाविक रूप से चक्षु, कान, नाक, मुख और स्पर्शेन्द्रिय त्वचा पूरा-पूरा भाग लेते हैं। रूप, रस, गन्ध, स्पर्श एवं शब्द द्वारा काम यथाविधि जाग्रत् होकर एवं समस्त शरीर में व्याप्त होकर व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आत्मिक सुख देता है; जबकि हस्तमैथुन में व्यक्ति को कल्पना द्वारा अथवा स्पर्श आदि बाह्य साधनों द्वारा कामांगों में उत्तेजना लानी पड़ती है। संभोग जहां एक पूरक क्रिया है, हस्तमैथुन वहां नितांत एकपक्षीय चेष्टा है। कदाचित् शब्दों द्वारा स्वाभाविक संभोग और हस्तमैथुन का अन्तर नहीं बतलाया जा सकता; इसे वे सभी व्यक्ति भली प्रकार समझ लेते हैं, जिन्होंने हस्तमैथुन और स्वाभाविक स्त्री-संभोग किया है।

संभोग में नि:संदेह शक्ति व्यय होती है, किन्तु हस्तमैथुन में काल्पनिक तथा बाह्य उत्तेजना प्राप्त करने से स्नायुमंडल पर प्राय: दुगुना टैक्स पड़ जाता है। इसलिए किसी रूप में हस्तमैथुन को स्वाभाविक संभोग का दर्जा नहीं दिया जा सकता।

हस्तमैथुन से व्यक्ति स्वयं अपनी नजरों में गिर जाता है। उसके मन में हीन भावना उत्पन्न हो जाती है और वह अपने को अपराधी समझता है और ये भावनाएं उसके जीवन के विकास पर बड़ा बुरा प्रभाव डालती हैं, क्योंकि वह अपने को नैतिक रूप से गिरा हुआ आदमी मानने लगता है।

हस्तमैथुन चूंकि अकेले ही सम्पादित कर लिया जाता है, अत: स्वयं में संतोष पा लेने का अभ्यस्त हो जाने के कारण फिर वह व्यक्ति स्त्री-प्रसंग से दुराव करने लगता है। किसी दूसरे सहयोगी या अन्य साधन की जरूरत न होने के कारण स्वभावत: व्यक्ति अधिकाधिक हस्तमैथुन करने की ओर प्रवृत्त होता है। फलत: उसके कामांगों के स्नायु उत्तेजित और कमजोर हो जाते हैं और वह व्यक्ति स्वप्नदोष और शीघ्रपतन जैसे विकारों का शिकार हो जाता है। दरअसल हस्तमैथुन संयम की दशा में तो

व्यक्ति को बढ़ने ही नहीं देता, जबकि संयम जीवनी शक्ति-संचय के लिए निहायत जरूरी है। शीघ्रपतन का रोग अधिकांशतः हस्तमैथुनाभ्यासी व्यक्तियों में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त हस्तमैथुन से व्यक्ति का आत्मविश्वास बहुत क्षीण हो जाता है। वह साहस और शक्ति भी खोने लगता है। हस्तमैथुन को त्याज्य और निन्दनीय कृत्य समझकर वह बहुत बार उसका त्याग करना चाहता है, मन बार-बार दृढ़ प्रतिज्ञाएं करता है, किन्तु उन्हें निभा नहीं पाता— जिससे मनोबल क्षीण होने लगता है। शारीरिक रूप से भी हस्तमैथुन द्वारा शक्ति का काफी ह्रास होता है। अधिक हस्तमैथुन से यौनेन्द्रिय मण्डल के स्नायु तो इतने श्रमित और उत्तेजित रहते हैं कि जरा-सा भी भार उन्हें असह्य हो जाता है और व्यक्ति हस्तमैथुन द्वारा वीर्यपात के लिए मज़बूर हो जाता है, अन्यथा उसे स्वप्नदोष हो जाता है। बहुत-से व्यक्ति यह समझकर कि स्वप्नदोष हो जाने से तो हस्तमैथुन कर लेना ही अच्छा है, इसलिए हस्तक्रिया करने लगते हैं। कहना न होगा कि ऐसी धारणा नितान्त मूर्खतापूर्ण होती है। अधिक स्वप्नदोष और शीघ्रपतन वस्तुतः हस्तमैथुन के ही कुफल होते हैं।

वास्तव में हस्तमैथुन की लत प्रायः किशोर अवस्था में अधिक लगती है। खेद के साथ लिखना पड़ता है कि आज विद्यार्थी-वर्ग बुरी तरह इस लत में फंसा हुआ है। इस प्रसंग में अवश्य ही यह कहना पड़ेगा कि प्राचीन भारत की 'गुरुकुल' में शिक्षा पाने की व्यवस्था अतुलनीय थी। विद्यार्थी शहर की कामुकता से कोसों दूर रहकर जंगलों में गुरु के समीप ही विद्याध्ययन और ब्रह्मचर्य पालन करते थे। आज स्थिति एकदम विपरीत है। अश्लील और कामुकतापूर्ण सिनेमा, श्रृंगाररस के उपन्यास, विद्यालयों में लड़के-लड़कियों की सहशिक्षा, शहरों का फैशनेबल वातावरण सभी तो नवयुवकों को संयम-विमुख बनाने में पूरा-पूरा सहयोग देते हैं। इसके अतिरिक्त किशोरों और नवयुवकों को हम इस ओर सावधान भी तो नहीं करते। विषय को अश्लील समझकर उस पर केवल मौन धारण करके ही अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ लेते हैं। न ही हमारे शिक्षाशास्त्रियों ने शिक्षा-संस्थाओं में इस तरह की कोई व्यवस्था की है, जिसके द्वारा विद्यार्थी कम-से-कम अपने शरीर के बारे में तो जान सकें। शिक्षा का अर्थ वस्तुतः अक्षर-ज्ञान ही नहीं, अपितु चरित्र-निर्माण शिक्षा का परम लक्ष्य है। और चरित्र में इस जीवनी शक्ति के संचय और रक्षा का पहला स्थान है। यदि हम कहें कि ये बातें चरित्र की नींव के पत्थर हैं तो अतिशयोक्ति न होगी। खैर, यहां हमारा विषय शिक्षा का विवेचन नहीं है, किन्तु इतना अवश्य कहेंगे कि हस्तमैथुन की कुटेव किशोर नवयुवकों में अज्ञान के अन्धकार में पड़ती है।

अब हस्तमैथुन के विषय का जहां तक ताल्लुक है, यह विकार प्रत्येक दृष्टि से त्याज्य है। यहां हम उन व्यक्तियों से खासतौर पर कहेंगे कि जो हस्तमैथुन के कारण अपने को लुटा-पिटा समझे बैठे हैं। अज्ञान, बुरी सोहबत या कच्ची उम्र के कारण जो नवयुवक इस लत में फंस गए हैं, उन्हें फौरन ही दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ इस आदत को छोड़ देना चाहिए। हम उनसे विश्वासपूर्वक कह सकते हैं कि इस कुटेव से छुटकारा पाकर यौनेन्द्रियों और वहां के स्नायुमंडल को जो विश्राम मिलेगा, उनसे उनके सारे विकार दूर होकर वे पूर्ण स्वस्थ हो जाएंगे। वस्तुत: हस्तमैथुनजनित विकारों को दूर करने के लिए किसी औषधि की आवश्यकता नहीं होती। चूंकि इस कुटेव से यौनेन्द्रियों के स्नायुओं पर अतिरिक्त भार पड़ता है, वे क्षुब्ध और उत्तेजित हो जाते हैं, अत: उन्हें विश्राम देना ही उनकी एकमात्र औषधि है। इसके साथ ही उन्हें यह भूल जाना चाहिए कि वे किसी बुरे या अनैतिक व्यापार में संलग्न रहे हैं। वस्तुत: यह भावना ही अधिकतर उनकी गिरावट का कारण होती है।

हस्तमैथुन से बचने के लिए नीचे कुछ नियम और सावधानियां दी जाती हैं, जिन पर अमल करने से व्यक्ति इससे त्राण पा सकता है।

(1) किशोर अवस्था में प्रवेश करते ही बच्चों को वैज्ञानिक शिक्षा द्वारा इसकी बुराइयों से आगाह कर देना चाहिए।

(2) किशोर अवस्था वाले दो बालकों को एक बिस्तर पर नहीं सुलाना चाहिए, क्योंकि सहवास से एक-दूसरे की यौनेन्द्रियां परस्पर रगड़ खाती हैं और बालक को जो संघर्ष से यौनेन्द्रियों में एक आनन्दानुभूति मालूम पड़ती है, वह हस्तमैथुन से उनका परिचय करा देती है।

(3) तंग कपड़े, जिससे लिंग रगड़ खाता रहे, बच्चों को नहीं पहनाने चाहिए— इससे उन्हें लिंग पर स्पर्श-सुख मालूम होता है और वे फिर स्वयं से इन्द्रिय-स्पर्श और घर्षण की चेष्टा करते हैं।

(4) दुश्चरित्र बालकों से यथासम्भव उनकी रक्षा करनी चाहिए।

(5) नवयुवक और वयस्क व्यक्ति को कभी अपने दिमाग को खाली नहीं रहने देना चाहिए और हस्तमैथुन का विचार मन में नहीं आने देना चाहिए, क्योंकि प्राय: खाली दिमाग में ही शैतानी खयाल आदमी को बेकाबू करते हैं; और एक बार जहां हस्तमैथुन कर लेने की बात मन में आई कि फिर उससे बचना मुश्किल हो जाता है।

(6) ऐसे व्यक्तियों को प्राय: एकान्त कमरे में नहीं सोना चाहिए। परिवार के अन्य सदस्यों के साथ सोने में उन्हें इसकी आवृत्ति का मौका ही नहीं मिलेगा। साथ

ही ऐसे व्यक्ति को अधिक एकान्त में नहीं रहना चाहिए।

(7) स्नान करते समय लिंग की खाल हटाकर मुण्ड के पीछे का मैल रोजाना साफ करते रहना चाहिए। यहां मैल जमा होकर लिंग में स्थानीय उत्तेजना पैदा करता है, जिससे हस्तमैथुन के विचार को प्रोत्साहन मिलता है।

(8) कब्ज न रहने दें। कब्ज से मलाशय भरा रहने के कारण उसका दबाव आगे यौनेन्द्रियों के स्नायुओं पर पड़ता है और उनमें अनावश्यक उत्तेजना आती है।

(9) स्नान करते समय गीले तौलिये से पेड़ू को रगड़ना और उसपर पानी डालना चाहिए; इससे यौनेन्द्रिय के स्नायुओं की उत्तेजना शांत होती है। रात्रि को भोजन के तीन घंटे पश्चात् अर्थात् सोते समय पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए।

(10) विचारों को शुद्ध रखने के लिए सत्साहित्य का मनन् करना चाहिए।

(11) अश्लील-कामुक सिनेमा देखने, गन्दे उपन्यास पढ़ने तथा मन में कामचिन्तन करने से बचना चाहिए।

(12) दृढ़ इच्छाशक्ति से बार-बार मन में इस बात को दोहराइए कि मैं इस कमजोरी पर अवश्य विजय प्राप्त करूंगा, वस्तुतः यदि पूर्ण मनोबल का प्रयोग किया जाए तो व्यक्ति तुरन्त ही इस बुरी इच्छा पर विजय प्राप्त कर सकता है।

नपुंसकता

नपुंसकता का अर्थ है— मैथुन-असमर्थता। पुरुष तभी संभोग-असमर्थ होता है, जबकि उसकी लिंगेन्द्रिय का उत्थान न हो, उसमें दृढ़ता न आए। बिना उत्थित लिंग के पुरुष के लिए मैथुन-सम्पादन असम्भव होता है; और इसमें कोई शक नहीं कि पुरुष संभोग के लिए स्त्री के पास जाए और वहां लिंगोत्थान न हो तो पुरुष के लिए इससे बढ़कर लज्जा की बात और कोई नहीं हो सकती। वस्तुतः उस समय पुरुष स्त्री के समक्ष शर्म से पानी-पानी हो जाता है।

जैसाकि यौनेन्द्रियों के अध्याय में पीछे बताया जा चुका है, लिंगोत्थान-क्रिया में भाग लेने वाली कुछ विशेष पेशियां होती हैं। जब इन पेशियों की क्रिया में बाधा उत्पन्न होगी तो लिंग-प्रहर्षण नहीं हो सकेगा। वस्तुतः असली या स्थायी नपुंसकता की दशा वह होती है, जबकि लिंगोत्थान में भाग लेने वाली पेशियों की क्रियाशीलता ही शिथिल हो जाए। ऐसी दशा में व्यक्ति के मन में कामेच्छा भी जाग्रत नहीं होती। किन्तु स्थायी नपुंसकता की यह दशा कदाचित् ही किसी व्यक्ति में होती है। अधिकांश रूप में व्यक्ति अस्थायी या आपेक्षिक नपुंसकता के शिकार होते हैं, जो

सर्वथा मानसिक कारणों से उत्पन्न होती है। मानसिक उलझन दूर होते ही वे पूर्ण सम्भोगक्षम हो जाते हैं।

अस्थायी नपुंसकता उत्पन्न करने वाले मानसिक कारणों की गणना अत्यन्त कठिन है, भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में अनेक पृथक्-पृथक् कारण इस दशा के लिए उत्तरदायी हो सकते हैं। वस्तुत: यौन-विषयक सारे व्यापार ही हमारी भावनाओं और मानसिक परिस्थितियों से इतना घनिष्ठ संबंध रखते हैं कि मन और काम एक-दूसरे के पर्यायवाची हैं। अंग्रेजी में कहा गया है: "sex is nothing but psychology." आयुर्वेद में महर्षि सुश्रुत ने कहा है:

"तैस्तैर्भावैरहृद्यस्तु विरसो मनसि क्षते।
द्वैष्यं स्त्री सम्प्रयोगाच्च क्लैव्यं तन्मानसं स्मृतम्।"

अर्थात् सम्भोगेच्छा से पुरुष स्त्री के समीप आ जाए। किन्तु द्वेष के कारण स्त्री उससे कड़वे और कठोर वचन कहे (यानी यदि उस समय स्त्री-पुरुष में कलह हो जाए) तो पुरुष में सम्भोगेच्छा समाप्त हो सकती है। इस दिशा को मानस क्लैव्य कहते हैं।

इस प्रकार की अनेक घटनाएं अथवा परिस्थितियां व्यक्ति में मानसिक नपुंसकता पैदा कर सकती हैं। ऐसी स्थिति में स्नायुमण्डल की क्रियाएं एवं प्रतिक्रियाएं मन की विशिष्ट भावनात्मक स्थिति द्वारा रोक दी जाती हैं। फलत: मस्तिष्क में बना हुआ सम्भोग का वातावरण नष्ट हो जाता है; वहां से लिंगोत्थान के लिए पेशियों को भेजे हुए संवाद लुप्त हो जाते हैं और लिंग-प्रहर्षण नहीं हो पाता। लिंग-प्रहर्षण पूर्णत: भी लुप्त होता है और आंशिक रूप में भी— आंशिक रूप से तात्पर्य यह है कि प्रहर्षण इतना क्षीण हो कि लिंग योनि में प्रवेश न कराया जा सके अथवा प्रवेश से पूर्व ही प्रहर्षण लुप्त हो जाए। इस प्रकार की मानसिक नपुंसकता अस्थायी होती है।

प्राय: छोटी-छोटी बातें और असावधानियां बहुत मर्तबा इस प्रकार की मानसिक नपुंसकता के लिए जिम्मेदार होती हैं; जैसे— कब्ज अथवा दांतों की गन्दगी के कारण स्त्री के मुख से दुर्गन्ध आना, सम्भोग के समय स्त्री का मलिन वेश, दुर्गन्धपूर्ण अपानवायुसरण, स्त्री का प्रेम-विमुख मूड, आदि। वस्तुत: इन सब बातों में पत्नी को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि ये छोटी-छोटी बातें ही इतने महत्त्व की होती हैं, जिन पर दाम्पत्य जीवन का सारा सुख निर्भर करता है, भोजन-सम्बन्धी उपेक्षा एक बार सहन की जा सकती है, किन्तु सम्भोग के मामले की उपेक्षा वाज वक्त गंभीर रूप धारण कर लेती है। भोजन की बात यह है कि एक बार यदि दाल-साग में नमक-

मसाले की कमोबेशी हो गई, तो भी किसी तरह खाकर क्षुधा शान्त की जा सकती है; किन्तु संभोग-क्षेत्र में नमक-मिर्च की कमोबेशी सारा खेल ही चौपट कर सकती है।

कुछ पुरुषों की सौन्दर्य-अनुभूति इतनी सूक्ष्म, इतनी टेढ़ी होती है कि अपनी पसन्द की स्त्री न मिलने पर वे उसके साथ संभोगरत हो ही नहीं सकते। वे स्त्री के चेहरे की एक खास बनावट चाहते हैं; कुछ विशेष बातों से ही वे कामाकर्षण अनुभव करते हैं, जिनके अभाव में उन्हें कामेच्छा ही जाग्रत् नहीं होती। एक दृष्टि से हमारा यह दृढ़ मत है कि विवाह से पूर्व लड़के और लड़की में देखा-भाली और संक्षिप्त परिचय होना अत्यन्त आवश्यक है, ताकि वे परस्पर कामाकर्षण का पता चला सकें, अपनी पसंदें या नापसन्दगी के बारे में अपना मत स्थिर कर सकें।

एक व्यक्ति के बारे में हम जानते हैं— उनकी शादी उनके माता-पिता की पसन्द से की गई। लड़की साधारण रूप-रंग की थी, किन्तु पति महोदय लड़की की अपेक्षा अच्छे थे। संयोगवश उनकी सौन्दर्य-अनुभूति बहुत सूक्ष्म थी। उनको अपनी पत्नी की हंसी बिलकुल पसन्द न थी। उनका कहना था कि वह हंसती हुई अत्यन्त कुरूप दिखाई देती है।' और उसकी हंसी का पति महोदय पर ऐसा विपरीत प्रभाव पड़ा कि वे कभी भी उसके साथ मैथुन करने का 'मूड' नहीं बना सके। दस वर्ष तक दोनों पति-पत्नी सम्भोग से अपरिचित ही रहे, तत्पश्चात् पति महोदय ने दूसरी शादी की और उस बेचारी को विवाहित होते हुए भी विधवा का-सा जीवन व्यतीत करना पड़ा। इसमें पति को भी अधिक दोष नहीं दिया जा सकता। यदि वे शादी न करते तो फिर उन्हें विधुर जीवन बिताना पड़ता अथवा वेश्यागमन जैसा कोई असामाजिक मार्ग अवलंबन करना पड़ता।

बहुत बार दस-बारह वर्ष तक सफल दाम्पत्य जीवन-निर्वाह करने के पश्चात् पुरुष मानसिक नपुंसकता के शिकार होते देखे जाते हैं। इस बात के जहां और कई कारण हो सकते हैं, वहां अधिकांश में पत्नियों को अपना स्वास्थ्य और सौन्दर्य खो बैठना एक बड़ा कारण होता है। वस्तुतः भारतीय महिलाओं में स्वास्थ्य और सौंदर्य-संबंधी जागरूकता का बहुत अभाव पाया जाता है। गृहस्थ की काम-धंधे-संबंधी जिम्मेदारियां, अधिक प्रसव, फिर बाल-बच्चों की देख-भाल में वे अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं दे पातीं। इसका फल यह होता है कि औसतन एक भारतीय पत्नी पैंतीस वर्ष की अवस्था के आस-पास पहुंचकर अपने पति से बड़ी आयु की मालूम होने लगती है। ऐसी दशा में यदि पति का आकर्षण पत्नी में कम होने लगे तो कोई आश्चर्य की बात नहीं। अपने स्वास्थ्य और सौंदर्य के सम्बन्ध में यूरोपीय महिलाओं

में असाधारण जागरूकता पाई जाती है। तैरना, घुड़सवारी, टेनिस आदि आउटडोर खेल, घूमना, खान-पान-संबंधी सावधानी और दूसरे स्वास्थ्य-नियमों के पालन से वे लम्बी आयु तक अपने स्वास्थ्य और सौंदर्य को अक्षुण्ण बनाए रखती हैं।

नव-विवाहितों में अचानक नपुंसकता पैदा हो जाने के कारण प्रायः सौ फीसदी मानसिक ही होते हैं। बहुत बार अतिशय लज्जाशीलता, किसी के देख लेने की आशंका, अपनी रुचि के प्रतिकूल वातावरण, गर्भस्थिति हो जाने की आशंका आदि कारणों से भी लिंग-प्रहर्षण लुप्त हो सकता है। लम्बे अरसे से पत्नी-संभोग की इच्छा रखने वाले नवयुवकों के समक्ष जब सम्भोग-अवसर उपस्थित होता है तो अनेक भावुक और रोमांस-प्रिय नवयुवकों को हर्ष, भावनाएं, घबराहट तथा पत्नी से कैसे प्रेम-प्रदर्शन और सम्भोग करेंगे, ऐसा सोच-विचार आदि बातें मिलकर उनके मस्तिष्क में एक 'किंकर्तव्यविमूढ़ता' की-सी स्थिति पैदा कर देती हैं और फलस्वरूप उनकी उत्तेजना लुप्त हो जाती है। व्यक्ति की प्रारम्भिक शिक्षा-दीक्षा यदि इस प्रकार की हुई है कि उसे संभोग एक अश्लील और त्याज्य कर्म बताया गया हो, ब्रह्मचर्य और संयम के आदर्श उसके सामने रखे गए हों, तो उसके अन्तर्मन में पड़ी हुई इन संस्कारों की छाप पत्नी-संभोग के समय उत्तेजना लुप्त करने का कारण हो सकती है। इसी प्रकार और भी अनेक मानसिक कारण नवयुवकों में अस्थायी नपुंसकता को जन्म दे सकते हैं। बहरहाल यदि ऐसी समस्या उपस्थित हो तो किसी भी सूरत में घबराना नहीं चाहिए। शांति और तसल्ली से स्थिति को समझने की कोशिश करनी चाहिए। वस्तुतः ऐसे क्षणों में पति की अपेक्षा पत्नी का दायित्व अधिक बढ़ जाता है, अतः उसे पति के प्रति अत्यन्त सहनशील बनना चाहिए, उससे पूर्ण सहानुभूति दिखानी चाहिए। ऐसे समय पत्नी के प्रेम-प्रदर्शन और पारस्परिक व्यवहार में कोई कमी नहीं आनी चाहिए। ऐसे समय में रोष करना, असन्तोष प्रकट करना, पति का तिरस्कार करना अथवा किसी प्रकार का कटु व्यवहार करना मूर्खतापूर्ण होता है। दरअसल इस प्रकार के अस्थायी विकार तसल्ली, शांति, समझ-बूझ से धीरे-धीरे समय के साथ स्वयं ही ठीक हो जाते हैं। उपाय के रूप में पति-पत्नी को चाहिए कि कुछ दिनों के लिए सम्भोग से छुट्टी लें और सम्भोग चेष्टा ही न करें। वास्तव में सम्भोग का क्रम सही ढंग पर आने में कुछ समय दरकार होता है। ज्यों-ज्यों समय बीतता है, भावों का वेग अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जाता है। मानसिक बाधाएं धीरे-धीरे नष्ट हो जाती हैं और पूर्ण रूप से लिंग-प्रहर्षण होने लगता है।

डाक्टर मेरी मैकाले का कथन है कि उत्तेजना ग्रहण करने में स्पर्शेन्द्रिय (त्वचा)

सबसे अधिक संवेदनशील होती है। स्पर्श से समस्त शरीर और नाड़ी-मण्डल में एक विद्युत्-प्रवाह-सा फैल जाता है। अतएव ऐसी मानसिक बाधा-की स्थिति में पति-पत्नी को अधिकाधिक समीप से स्पर्श करना चाहिए। बेहतर यह होता है कि दोनों वस्त्र-रहित शरीर से आलिंगन करें। इस उपाय से अकसर तीव्र उत्तेजना होती है, जो नाड़ी-मण्डल की बाधाओं को दूर फेंक देती है और पुरुष का स्वाभाविक रूप से लिंगोत्थान हो जाता है। कुछ कामशास्त्रियों का यह भी मत है कि सम्भोग से पूर्व पुरुष को कुछ देर एकान्त में नग्न होकर टहलना चाहिए, इससे भी पूर्ण उत्तेजना प्राप्त होती है। वस्तुत: एक बार पूर्ण उत्तेजना प्राप्त कर लेने के पश्चात् फिर वह मानसिक कारण बाधा नहीं दे पाता।

विवाह के पूर्व हस्तमैथुन-क्रिया में रत रहने वाले कुछ कमजोर इच्छाशक्ति के नवयुवक अनायास ही पत्नी के सम्मुख मानसिक नपुंसक हो जाते हैं। हस्तमैथुन में वे कल्पना अथवा हाथ से इन्द्रियस्पर्श द्वारा उत्तेजना ग्रहण करने के अभ्यासी हो चुके होते हैं। स्त्री का स्पर्श और प्रेमालिंगन उनके लिए एक नया और अनभ्यस्त अनुभव होता है; फलत: उन पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ता है, और उत्तेजना लुप्त होकर लिंग शिथिल हो जाता है। कई नवयुवकों के मन में यह भ्रम धारणा बैठ जाती है कि वे हस्तमैथुन कर चुके हैं अथवा उन्हें स्वप्नदोष अधिक होते रहते हैं, अत: वे स्त्री-संभोग के अयोग्य हो चुके हैं। ऐसे विचार ही उत्तेजना ग्रहण करने तथा लिंग-प्रहर्षण में बाधक होते हैं। कहने की आवश्यकता नहीं कि इन परिस्थितियों का इलाज शांतिपूर्वक सही ज्ञान प्राप्त करना होता है। ऐसे व्यक्तियों को हम आगाह करना उचित समझते हैं कि वे घबराकर धैर्य न छोड़ बैठें, न ही उन्हें इस बात की आवश्यकता है कि चुपचाप धूर्त लोगों के विज्ञापन की उलटी-सीधी औषधियां मंगाकर खाएं। उन्हें चाहिए कि बुद्धिमत्तापूर्वक धीरे-धीरे सारी स्थिति का मन में विश्लेषण करें; विशेष कठिनाई हो तो एक-दो योग्य डाक्टरों से मशवरा लें, मन में आत्मविश्वास पैदा करें तथा दृढ़ इच्छाशक्ति से काम लें। फिर वे देखेंगे कि धीरे-धीरे स्वयं ही सारा मामला ढंग पर आ जाएगा।

यदा-कदा ऐसा भी होता है कि सूक्ष्म मन में ऐसे भाव छिपे पड़े रहते हैं, जिनका आभास व्यक्ति को स्वयं नहीं होता, और बहुत श्रम करने पर भी वह कोई कारण नहीं खोज पाता। ऐसी स्थिति में फिर मनोविश्लेषक (मनोविज्ञान-चिकित्सक) के पास जाना चाहिए। ये चिकित्सक अपनी पद्धति से अन्तर्मन की अनेक गूढ़ ग्रंथियों का रहस्य मालूम कर लेते हैं। एक बार मानसिक बाधा प्रकाश में आने पर फिर उसका

निवारण बहुत सरल हो जाता है।

न्यूरस्थीनिया (वहम)

मानसिक बाधाओं के कारण अस्थायी नपुंसकता प्रकट होने पर इस सम्बन्ध में चिन्ता या वहम नहीं करना चाहिए, अन्यथा बार-बार और हर समय इसी चिन्ता में घुलते रहने से स्नायुमण्डल पर अतिरिक्त भार पड़ता है।

न्यूरस्थीनिया वास्तव में इसी प्रकार के वहम की एक दशा होती है, जिसमें व्यक्ति अपने को रोगों के नकली लक्षणों से घिरा पाता है और वहम के कारण स्वस्थ होते हुए भी अपने को रोगी समझता है। वह अपने को केवल यौनेन्द्रिय-विकारों का ही रोगी नहीं समझता, अपितु सरदर्द, कब्ज, वायुविकार, भूख न लगना, कमजोरी, बलगम के रोग आदि अनेक लक्षणों से पीड़ित मानता है। ऐसे रोगी के मन से उसके वहम को उखाड़ फेंकना बहुत कठिन होता है, क्योंकि उसकी रोगी होने की भावना बहुत दृढ हो जाती है। न्यूरस्थीनिया के रोगी अनेक प्रकार की दवाइयां खाते हैं, खानपान-सम्बन्धी बहुत सावधानियां बरतते हैं, किन्तु किसी भी उपाय से उन्हें लाभ अनुभव नहीं होता। न्यूरस्थीनिया का मूल कारण वस्तुत: स्नायुमण्डल की कमजोरी होता है। यह कमजोरी अनेक कारणों से पैदा हो सकती है। अत्यधिक प्राकृतिक या अप्राकृतिक मैथुन, जन्मजात मानसिक दुर्बलता, त्रुटिपूर्ण शिक्षा-दीक्षा और बाल्यावस्था का पालन-पोषण, निराशाएं तथा मानसिक आघात, स्नायुमण्डल के वात-विकार तथा और इसी प्रकार की शारीरिक तथा मानसिक बातें कमोबेश तादाद में स्नायु-मण्डल में दुर्बलता पैदा करती हैं। इस निर्बलता से प्राय: रोगी को अनिद्रा की शिकायत हो जाती है; बाज-बाज न्यूरस्थीनिया के रोगी तो सारी-सारी रात ही जागकर काट देते हैं। इस विकार के अनेक रोगी वहम के इस जाल में बुरी तरह फंसते देखे जाते हैं कि उनके लिए जीना दूभर हो जाता है, और वे आत्महत्या कर बैठते हैं।

कहने की आवश्यकता नहीं कि अन्य विकारों की तरह वहम का मरीज अपने को नपुंसकता आदि पुरुषत्व-विकारों में घिरा पाता है। जहां तक न्यूरस्थीनिया की चिकित्सा का प्रश्न है, यह चिकित्सा पूर्ण रूप से मानसिक होती है। प्रयत्न पूर्वक रोगी के मन से वहम निकाल देना ही एकमात्र उपाय है। यह काम वस्तुत: कुछ कठिन होता है; किन्तु इस विकार के रोगी जितनी स्वयं अपनी सहायता कर सकते हैं, उतनी कदाचित् चिकित्सा भी न कर पाए। दृढ इच्छाशक्ति और आत्मविश्वास के साथ उन्हें रोग पर काबू पाना चाहिए। भ्रम धारणाओं को मन में स्थान नहीं देना चाहिए।

मन की उदासी दूर करके सर्वदा प्रसन्नचित्त रहकर वे शीघ्र ही इस दयनीय दशा से छुटकारा पा सकते हैं।

आपेक्षिक नपुंसकता

अस्थायी मानसिक नपुंसकता का एक भेद आपेक्षिक नपुंसकता भी होता है। आपेक्षिक नपुंसकता का अर्थ है कि पुरुष एक बार पत्नी के साथ मैथुन-समर्थ रहे और किसी दूसरे समय नपुंसक हो जाए, अथवा पत्नी के साथ मैथुन-समर्थ हो तथा दूसरी किसी स्त्री अथवा वेश्या के समक्ष नपुंसक रहे, अथवा दूसरी स्त्रियों से मैथुन-समर्थ और अपनी पत्नी के साथ नपुंसक रहे।

बहुत बार, जबकि पुरुष अपने आदर्शों, भावनाओं तथा संस्कारों के विरुद्ध किसी दूसरी स्त्री अथवा वेश्या के साथ मैथुनोद्यत होता है, तो पाप-कर्म की भावना, रोग लग जाने का भय तथा गर्भ ठहर जाने की आशंका मानसिक बाधा उपस्थित करती है और उत्तेजना तथा लिंग-प्रहर्षण नहीं होता। इस प्रकार से यह अच्छा ही होता है कि मानसिक बाधा द्वारा उसकी नैतिक रक्षा हो जाती है। किन्तु जो पुरुष पत्नी के साथ मैथुन-असमर्थ होते हैं, निश्चय ही पत्नी से उनका प्रेम नहीं होता। या तो उनकी पत्नी उन्हें आकर्षित करने में असमर्थ रहती है अथवा पत्नी रुचि-अनुकूल नहीं रहती। इसके अतिरिक्त विरोधी स्वभाव, कलह तथा अन्य किसी प्रकार का मनमुटाव इसका कारण होता है। ऐसी दशाओं में पत्नी को अत्यन्त सावधानी और सतर्कता बरतनी चाहिए और स्वयं को आकर्षक बनाने का प्रयत्न करना चाहिए।

शारीरिक कारण

शारीरिक कारण प्राय: कम ही होते हैं और जो कुछ होते हैं, लगभग प्रौढ़ आयु के पश्चात् ही अपना प्रभाव दिखाते हैं। मुख्य कारण नलिकाविहीन ग्रन्थियों से निकलने वाले हारमोन्स का ह्रास होता है। इनमें से मुख्य रूप से पिट्यूटरी ग्रन्थि तथा अण्डकोषों से निकलने वाले हारमोन्स की कमी पुरुषत्व-विकारों के लिए उत्तरदायी होती है। इन कारणों से केवल प्रहर्षण में ही कमी नहीं आती, अपितु कामेच्छा भी अपेक्षाकृत कम होती जाती है। युवावस्था में तो हारमोन्स की कमी कदाचित् ही उत्पन्न होती है।

इसके अतिरिक्त मधुमेह, गुर्दों का पुराना शोथ, पुराना सूजाक तथा आतशक अथवा अन्य कोई क्षयकारी रोग, जिगर के पुराने विकार भी प्रहर्षण-सम्बन्धी पुरुष-

विकार पैदा कर देते हैं। सभी शारीरिक कारणों की दशा में योग्य चिकित्सक द्वारा परामर्श और चिकित्सा ही श्रेयस्कर होती है। प्रौढ़ावस्था के पश्चात् प्रत्येक पुरुष में यह विकार पैदा होना जरूरी नहीं होता।

महिलाओं में यौन-विकार

महिलाओं में यौन-विकार पुरुषों की अपेक्षा कुछ भिन्न होते हैं, और यह भिन्नता पुरुष एवं स्त्री की यौनेन्द्रियों के निर्माण में अन्तर होने के कारण होती है।

महिलाओं में स्वप्नदोष

पुरुषों की तरह स्त्रियों को भी स्वप्नदोष होते हैं, किन्तु बहुत ही कम ऐसा होता देखा जाता है। स्त्रियों में स्वप्नदोष होना कोई स्वाभाविक शारीरिक क्रिया नहीं होती, जैसाकि किशोर वय प्राप्त होने पर पुरुषों में होता है। पुरुषों के शुक्रकोषों की तरह स्त्रियों में इस प्रकार के स्राव जमा होने का कोई अवयव नहीं होता।

परोक्ष रूप से स्वप्नदोषों की प्रक्रिया महिलाओं में भी वैसी ही होती है, जैसाकि पुरुषों में। स्नायुमण्डल की दुर्बलता तथा उस पर अतिरिक्त भार ही मूलरूप से स्वप्नदोष का कारण होता है। स्वप्नदोष के हो लेने पर उसकी यौनेन्द्रियां स्राव से गीली हो जाती हैं; हालांकि स्वाभाविक सम्भोग में स्खलन के समय नारी-यौनेन्द्रियों से कोई स्राव नहीं निकलता, लेकिन स्वप्नदोष में निकलने वाला स्राव बार्थोलीन ग्रन्थियों का होता है, इससे भगद्वार की छोटी-छोटी श्लेष्मल ग्रन्थियों का स्राव भी मिल जाता है। स्वप्नदोष से पीड़ित रहने वाली स्त्रियां अधिकांश हस्तमैथुनाभ्यासिनी होती हैं। हस्तमैथुनाभ्यासी युवकों और युवतियों की दशा एक-सी होती है। स्त्रियों में स्वप्नदोष के दूसरे सभी कारण मानसिक होते हैं; उदाहरण के लिए— पति के शीघ्रपतनं होने के कारण जिन स्त्रियों को सम्भोग में पूर्ण कामतुष्टि नहीं प्राप्त होती; ऐसी स्त्रियां, जिन्हें प्रबल सम्भोग-इच्छा होती है, किन्तु अनेक परिस्थितियों तथा कारणवश मजबूरन उन्हें संयम पालन करना होता है; ऐसी नवयुवतियां जो अधिक भावुक, प्रेम और रोमांस की इच्छुक होती हैं और उनकी मानसिक अभिलाषा पूरी नहीं हो पाती। इनके अतिरिक्त न्यूरस्थीनिया से पीड़ित स्त्रियां भी स्वप्नदोष का शिकार होती हैं। चूंकि स्त्रियों का स्वप्नदोष एक विकार की श्रेणी में आता है, अतः इसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य और स्नायुमण्डल पर विशेष रूप से हानिकारक होता है।

स्वास्थ्य-नियमों का पालन, स्वस्थ और अच्छी आदतों का डालना, मन को स्वस्थ दिशा में प्रवृत्त कराना, हस्तमैथुन का सर्वथा त्याग, विचार-मैथुन से बचना तथा यौनेन्द्रियों की सफाई रखना ही इस विकार से छुटकारा पाने के उपाय हैं। दृढ इच्छाशक्ति और आत्मविश्वास द्वारा सभी मानसिक कारणों पर विजय पाई जा सकती है। शीघ्रपतन से पीड़ित पतियों का भी यह फर्ज हो जाता है कि अपनी पत्नी की कामतुष्टि के लिए वे अपनी कमी दूर करने का सतत् प्रयत्न करें।

योनि-संश्लेष (योनि की ऐंठन)

स्त्रियों में योनि-संश्लेष की स्थिति ऐसी होती है कि पति चेष्टा करने पर भी पत्नी के साथ सम्भोगरत नहीं हो पाता। हालांकि यह स्थिति नवयुवतियों में कदाचित् ही पाई जाती है, फिर भी जो नवोढा पत्नी दाम्पत्य सम्भोग से एकदम अपरिचित तथा अनभिज्ञ होती है तथा इस विषय में चिन्तित रहती है कि 'न मालूम सम्भोग क्या बला है!' उसे भय की दृष्टि से देखती है। ऐसी लड़कियों में यह समस्या एक मानसिक गुत्थी बन जाती है, और अनायास तथा अनैच्छिक रूप से उनके शरीर के नीचे के भाग की पेशियां ऐंठकर सिकुड़ जाती हैं, फलत: योनिद्वार एक प्रकार से चिपककर बन्द हो जाता है। घुटने स्वयं सिकुड़कर पेट से चिपक जाते हैं और पति की सम्भोग-चेष्टा व्यर्थ हो जाती है। इस विकार के मूल में मानसिक बाधा तो होती ही है, साथ ही बचपन की शिक्षा-दीक्षा का प्रभाव भी रहता है। बहुत धार्मिक प्रभाव में पली लड़कियां, जो सम्भोग को पापाचार और त्याज्य कर्म समझती हैं, योनि-संश्लेष की शिकार हो सकती हैं। कई बार जब ऐसी नवयुवतियों की यौनेन्द्रियों की परीक्षा का समय आता है तो डॉक्टर के समक्ष भी संश्लेष की स्थिति पैदा हो जाती है और डॉक्टर के लिए परीक्षा करना कठिन हो जाता है।

योनि-संश्लेष का प्राथमिक उपचार तो उनकी मानसिक बाधाओं को दूर करना ही होता है। पति को चाहिए कि उसे सम्भोग के महत्त्व और उसके आनन्दमय पहलू को समझाए और सम्भोग की सार्थकता को पत्नी के हृदय में बैठा दे। कई बार सम्भोग के लिए प्रयत्नशील होते हुए भी युवतियों को अनायास और अनैच्छिक रूप से योनि-संश्लेष हो ही जाता है। ऐसी महिलाओं को इच्छाशक्ति से तो काम लेना ही चाहिए, साथ ही उनके पतियों को चाहिए कि वे 'विपरीत रति' का आश्रय लें, अर्थात् स्वयं नीचे लेटकर पत्नी को ऊपर बिठाएं या लिटाएं। पत्नी ही स्वयं अपने हाथ से योनि में लिंग-प्रवेश कराए। इस प्रकार लिंग-प्रवेश का सूत्र जब पत्नी के हाथ में होता

है तो वह मैथुन की बागडोर अपने काबू और नियंत्रण में समझती है। इस स्थिति में बहुत बार वह अपनी स्नायविक बाधा पर विजय पा लेती है।

आधुनिक युग की शिक्षित नवयुवतियां, जो मासिक धर्म के समय आधुनिक तरीके 'टैम्पन' आदि उपकरण इस्तेमाल करती हैं (जिन्हें कि मासिक धर्म में योनि के भीतर रखा जाता है और फिर निकाला जाता है), वे बहुत कुछ अपने शारीरिक निर्माण से परिचित हो जाती हैं और इस परिचय से उनकी अनेक मानसिक बाधाएं, स्नायविक झिझक तथा भ्रम धारणाएं दूर हो जाती हैं। शरीर-वैज्ञानिकों का मत है कि 'योनि-संश्लेष' के विकार से पीड़ित महिलाओं को एकान्त में लेटकर अपनी अंगुली को चिकनी करके धीरे-धीरे योनि में प्रविष्ट कराना चाहिए। इससे वे अनुभव कर पाएंगी कि अंगुली कितनी आसानी से अन्दर रपट जाती है, तथा योनि के भीतर किस कदर गुंजाइश होती है, योनि की दीवारों में फैलने और सिकुड़ने की कितनी अद्‌भुत क्षमता है। वस्तुत: उन्हें यह सब जानकर और समझकर प्रसन्नता होगी। यह ज्ञानोपलब्धि उनकी मानसिक और स्नायविक झिझक को दूर करने में भारी सहायक होगी। विकार अधिक बड़ा होने की दशा में पति-पत्नी को योग्य लेडी डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

हस्तमैथुन या आत्मरति

पुरुषों की तरह स्त्रियों में भी हस्तमैथुन का विकृत स्वभाव पाया जाता है। अवश्य ही इस कार्य के लिए स्त्रियां यौनेन्द्रिय-निर्माण में अन्तर होने के कारण कुछ दूसरे ही उपकरण इस्तेमाल करती हैं, किन्तु किसी भी प्रकार से कृत्रिम उपाय द्वारा मैथुन सम्पादन को हस्तमैथुन ही कहा जा सकता है। मोमबत्तियां, हेयरपिन, बैंगन जैसे लिंगतुल्य किसी भी उपकरण से स्त्रियां आत्मरति कर लेती हैं। महिलाओं में भी इस कुटेव से पुरुषों के समान ही विकार और हानियां पैदा होती हैं। फिर भी पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में यह कुटेव कम मात्रा में पाए गए हैं। भारत में पुराने युग की अनेक स्त्रियां तो सर्वथा इस व्यापार से अपरिचित भी देखने में आती हैं, किन्तु आधुनिक युग की शिक्षित एवं तथाकथित सभ्य महिलाओं में इसकी प्रचुरता देखने में आती है। यूरोप और अमेरिका की सभ्य कहलाने वाली महिलाएं तो बुरी तरह से इस विकार के पंजे में फंसी पाई जाती हैं। स्वप्नदोष, योनि-संश्लेष, षण्ढत्व, स्वाभाविक पुरुष-संसर्ग के प्रति विरक्ति, प्रदर तथा अन्य अनेक प्रकार के मानसिक

और स्नायविक विकार महिलाओं में आत्मरति के फलस्वरूप पैदा हो जाते हैं, और ये उनके स्वाभाविक दाम्पत्य जीवन में अवांछित बाधाएं पैदा करते हैं और दाम्पत्य सम्बन्धों को फीका और नीरस बना देते हैं।

सुप्त वासना का षण्ढत्व

महिलाओं में षण्ढत्व पुरुषों की नपुंसकता के समकक्ष होती है। इस दशा में चूंकि उनकी कामवासना जाग्रत् नहीं हो पाती, इसलिए मैथुन उनके लिए एक स्वादरहित क्रिया-मात्र होती है। षण्ढत्व में उनकी कामवासना सुप्त ही रहती है अतः वे आनन्द-अतिरेक तथा स्खलन-क्रिया का अनुभव ही नहीं कर पातीं। इस प्रकार की प्रसुप्त कामना वाली महिलाएं प्रायः पति-संसर्ग से बचने की ही चेष्टा करती हैं।

स्त्रियों में षण्ढत्व के हालांकि अनेक कारण होते हैं, लेकिन सभी कामशास्त्रियों ने इस बात को एकमत से स्वीकार किया है कि सबसे बड़ा कारण पुरुष होता है दाम्पत्य प्रेम में चूंकि पुरुष मैथुन का सूत्रधार होता है, अतः उसकी योग्यता या अयोग्यता पर ही स्त्री की काम-अनुभूति तथा आनन्दातिरेक का लाभ-अलाभ निर्भर करता है। जैसाकि पिछले पृष्ठों में हम लिख आए हैं— सम्भोग एक कला है। पति को उस कला में पारंगत होना चाहिए। यह उतना ही जरूरी है, जैसे एक चित्रकार को चित्रकला की 'टकनीक' जानना जरूरी है अथवा किसी वादक को ताल-स्वर का ज्ञान होना आवश्यक है। वस्तुतः स्त्रियों की यौनेन्द्रियों और उनका स्नायविक सम्बन्ध एक जटिल विषय होता है; इसीलिए उसकी पूरी जानकारी दाम्पत्य प्रेम को स्थायी और सुखी बनाने के लिए आवश्यक होती है।

यह तो मानी हुई बात है कि स्त्रियां पुरुष की अपेक्षा काफी देर से कामचेतन होती हैं। रतिक्रीड़ा द्वारा उनके काम को पहले सुलगाया जाता है, उनमें अग्नि प्रज्वलित की जाती है, तब कहीं वे सम्भोग की मुख्य भूमिका में उतरने लायक बनती हैं। जो पुरुष केवल अपनी कामतृप्ति और शारीरिक सुख का ही ध्यान रखते हैं और पत्नी की तबीयत की परवाह नहीं करते, निश्चय ही उनकी पत्नियां सम्भोग में 'ठण्डी' रह जाती हैं। उन्हें न ही कामसुख मिलता है, न आनन्दातिरेक का मजा।-अनेक लोगों का शीघ्रपतन भी उनकी पत्नी में षण्ढत्व के लिए उत्तरदायी होता है। सम्भोग में जल्दबाजी भी स्त्रियों को कामसुख से वंचित रखती है।

इस सम्बन्ध में एक-दो बारीक बातों पर विचार करना युक्तिसंगत होगा।

यौनविषयक जटिलता तो सभी महिलाओं में होती है, साथ ही भिन्न-भिन्न महिलाओं की रुचि, व्यक्तित्व और अनुभूति भी पृथक होती है। प्रत्येक महिला के शरीर में काम-गुरुत्व भिन्न-भिन्न केन्द्रों में हो सकता है। उन कामकेन्द्रों को उत्तेजित करने का ज्ञान उनके पतियों को होना चाहिए। उदाहरणार्थ, अधिकांश महिलाओं में भगनासा के घर्षण अथवा स्पर्श से बहुत शीघ्र कामेच्छा जाग्रत हो जाती है, तो पति को चाहिए कि वह रतिक्रीड़ा में लिंग द्वारा अथवा हाथ की अंगुली से भगनासा का पुनः-पुनः घर्षण अथवा स्पर्श करके पत्नी को कामपिपासित बना दे। किन्तु बहुत-सी स्त्रियों के कामकेन्द्र स्तन, ग्रीवा और नितम्ब भी होते हैं। उनमें कामोत्तेजना स्तनमर्दन, ग्रीवा-चुम्बन तथा नितम्बों को सहलाने से ही आती है। अन्य स्थानों के प्रतप्त चुम्बन अथवा उत्कट आलिंगन भी एक बार स्त्री में इतनी कामविह्वलता नहीं उत्पन्न करते, जितनी कि वे अपने कामकेन्द्र-विशेष के स्पर्श-मात्र से काम-विह्वल हो उठती हैं। अतएव योग्य पति को अपनी सहयोगिनी के कामकेन्द्रों तथा उसकी कामाभिरुचि के सम्बन्ध में पूरा ज्ञान होना चाहिए। दरअसल योनि की दीवारों में काम-सुखानुभूति की कोई विशेष चेतना नहीं होती। यदि एकाएक योनि में लिंग-प्रवेश कर दिया जाए, तो स्त्री को शतांश भी कामसुख नहीं प्राप्त होगा। वह तो कामकेन्द्रों के उत्तेजित होने के बाद ही ऐसी स्थिति में हो पाती है कि जैसे बटन दबाकर सारे शरीर में बिजली छोड़ दी गई हो। भीतरी अंगों में लिंग-स्पर्श से सर्वाधिक उत्तेजना ग्रहण करने वाला भाग तो गर्भाशय-मुख होता है, जहां लिंगमुण्ड आघात करता है। अनेक बार पति का आचरण, आदतें, स्वभाव तथा प्रेम करने का तरीका जब नाजुक मिजाज वाली पत्नियों को पसन्द नहीं होता तो वे पति के साथ कामानन्द का अनुभव नहीं करतीं, जैसे पति महोदय सिगरेट पीते हैं और उनके मुख से आने वाली तम्बाकू की तीव्र दुर्गन्ध पत्नी को नापसन्द है; पति यदि शराब पीकर मैथुनरत होना चाहता है और पत्नी को यह रुचिकर नहीं है। पति यदि पत्नी की इच्छा-अनिच्छा का लिहाज किए बिना ही जब-तब पत्नी से सम्भोग-याचना करता है, तो इन दशाओं में भी मैथुनरत होने पर स्त्री कामसुख से वंचित रह सकती है। इसके अतिरिक्त अत्यधिक सम्भोग भी महिलाओं की कामाग्नि को मन्द कर देता है।

बहुत बार जब भावुक स्वभाव की नवयुवतियां पति के सामान्य व्यवहार को अपनी इच्छानुकूल नहीं पातीं, पति के व्यवहार में वे ठण्डापन, उपेक्षा अथवा स्वार्थ देखती हैं, तो उनके प्रेम का प्रतिपादन भी ठण्डा पड़ जाता है और उन्हें सम्भोग में कोई आकर्षण नहीं रह जाता, फलतः वे कामानुभूति ग्रहण नहीं कर पातीं। पति-

सम्बन्धी कारणों में उपर्युक्त कारणों के अतिरिक्त और भी अनेक कारण हो सकते हैं जो कि भिन्न-भिन्न दम्पतियों की स्थिति-विशेष में पृथक्-पृथक् हो सकते हैं। संक्षेप में इतना कहा जा सकता है कि स्त्री का प्रेम एक जीतने की वस्तु है; प्रेम-कला-मर्मज्ञ पति जब उसे जीत पाता है, तो स्त्री अपने सारे द्वार खोल देती है।

हस्तमैथुन जैसे पुरुषों में शीघ्रपतन या नपुंसकता का कारण बन जाता है, उसी प्रकार हस्तमैथुन (अप्राकृतिक मैथुन) महिलाओं को भी षण्ढी बनाने के लिए उत्तरदायी होता है। अप्राकृतिक मैथुन द्वारा वे भगनासा के अधिकाधिक घर्षण से ही अधिकाधिक कामोत्तेजना प्राप्त करती हैं और उसके उत्कट घर्षण की अभ्यासिनी हो जाती हैं। पति के साथ मैथुन में जब उन्हें मन्द घर्षण प्राप्त होता है, तो उनका काम जाग्रत् नहीं हो पाता। इसके अतिरिक्त स्वयं में कामतुष्टि प्राप्त कर लेने की आदत एवं कल्पना द्वारा काम जाग्रत् कर लेने का अभ्यास पड़ जाने के कारण पति-संसर्ग उन्हें रुचिकर नहीं होता और वे सम्भोग में कोई कामानुभूति ग्रहण नहीं करतीं।

यौनेन्द्रियों का स्थानीय विकार, जैसे गर्भाशय-मुख की सूजन, डिम्ब-प्रणालियों का शोथ, भगप्रदाह, योनिप्रदाह अथवा श्रोणिगुहा के भीतर किसी भी अंग का शोथ स्त्रियों को कामानुभूति से वंचित कर सकता है। इस दशा में उन्हें योग्य लेडी डॉक्टर द्वारा चिकित्सा करा लेनी चाहिए।

आदर्शवादी धार्मिक ढंग की शिक्षा-दीक्षा, संस्कारजन्य विश्वास तथा परम्परागत मान्यताएं जहां यौनक्षेत्र के अन्य कक्षों में आड़े आती हैं, वहां स्त्रियों के षण्ढत्व का क्षेत्र भी उनसे अछूता नहीं रहता। सम्भोग को पापाचार और त्याज्य आचरण समझ लेने वाली युवतियों को तो अनायास ही पुरुष-संसर्ग से वितृष्णा होती है, इसलिए वे दाम्पत्य सम्भोग में न कोई कामसुख अनुभव करती हैं न आनन्दातिरेक। डॉक्टर स्टेकल ने एक ऐसी नवोढ़ा का उल्लेख किया है, जो मैथुन के समय प्रार्थना किया करती थी, तथा अपने ध्यान को मैथुन से हटाकर दूसरे विषयों में लगा देती थी, तथा किशोर अवस्था में ही उस लड़की के मन में यह धारणा बैठ गई थी कि सम्भोग पाप है और ईश्वर उसके लिए दण्ड देता है। काम-विमुख होने के कारण वह मानसिक बाधाओं से भी पीड़ित रहती थी और अनेक स्नायविक विकारों की शिकार थी। चिकित्सक ने उसके मन की स्थिति को समझकर जब उसके मिथ्या विश्वासों को दूर किया, तब वह कामानन्द और आनन्दातिरेक का भी अनुभव करने लगी और उसके स्नायविक विकार भी दूर हो गए।

उपर्युक्त धारणाओं के अतिरिक्त अनेक प्रकार की मानसिक बाधाएं भी

महिलाओं की कामवासना को चैतन्य नहीं होने देतीं। कुछ स्त्रियां अपने मनोनुकूल एक विशेष वातावरण में सम्भोगाभिलाषिणी होती हैं, यदि उनकी मनोगत शर्तें पूरी न हों तो वे ठण्डी रह जाती हैं। बहुत बार अपने अन्तर्मन की झिझक रोगिणी स्वयं नहीं समझ पाती। जर्मनी के एक मनोवैज्ञानिक डाक्टर के पास एक दम्पती पहुंचे। उनके विवाह को चार वर्ष हो गए थे, किन्तु इन चार वर्षों में पत्नी ने एक बार भी सम्भोग में कामसुख और आनन्दातिरेक का अनुभव नहीं किया था। मनोविश्लेषक ने पूछताछ करने के बाद यह निदान किया कि पत्नी का मन किसी साहसिक रूप से सम्भोग चाहता है। इसके लिए उन्होंने पति महोदय को कुछ आदेश दिए। फलतः पति ने एक दिन स्नानगृह में पकड़ लिया और उसके काफी इनकार के बावजूद वहीं सम्भोग किया। फिर तो पत्नी ने इतनी उत्कट कामोत्तेजना का अनुभव किया कि वह स्वयं अपने अनुभव पर आश्चर्यचकित रह गई। फिर भविष्य में उसे सामान्य तौर पर किए जाने वाले सम्भोग में वही आनन्द मिलने लगा। इस सम्बन्ध में यह निश्चित है कि झिझक की घुण्डी एक बार खुलने पर वह हमेशा के लिए खुल जाती है।

कभी-कभी प्रसव (प्रथम) कष्ट से भयातुर होकर स्त्रियां मैथुन से ही डरने लगती हैं। वे देखती हैं कि उनके इस कष्ट में पति कुछ भी हिस्सा नहीं बंटाता। उनको तो सिर से कफन बांधकर प्रसव-शय्या पर मौत से लड़ना पड़ता है, और उनका पति स्वच्छन्द घूमता है। ऐसे समय पर वे भविष्य में कभी मैथुनरत न होने का प्रण कर लेती हैं। नवजात शिशु के लालन-पालन और मोह-ममता में भले ही कुछ दिनों के लिए उनका यह भाव कुछ धुंधला-सा पड़ जाता है, किन्तु पुनः जब मैथुनरत होने का प्रस्ताव उनके सामने आता है तो प्रसव स्थिति का सारा स्मरण उन्हें ताजा हो जाता है और वे मैथुन-विरक्त हो जाती हैं। ऐसी महिलाओं को उनके मातृत्व की सार्थकता का मर्म समझाना ही उनकी चिकित्सा हो सकती है।

परिवार में कोई असफल विवाह देखकर भी कई लड़कियां कामविमुख हो सकती हैं। हमें एक ऐसी नवयुवती रोगिणी मिली, जो किसी शर्त पर भी शादी के लिए तैयार नहीं होती थी। परिवार में उसके बड़े भाई की शादी हो चुकी थी, लेकिन उन पति-पत्नी में एक मिनट को भी नहीं पटती थी। पति अकसर पत्नी को पीट देता था। उनके इस व्यवहार का प्रभाव उस नवयुवती पर यह पड़ा कि वह विवाह को ही भय की दृष्टि से देखने लगी। एक बार विवाह के लिए जब उससे अधिक आग्रह किया गया, तो उसने अनशन प्रारम्भ कर दिया। ऐसी युवतियां दुराग्रह के कारण सम्भोग में 'ठंडी' रहती हैं।

मनोवैज्ञानिक ढंग से व्यवहार करके ही नाना प्रकार की मानसिक झिझक और बाधाओं को दूर किया जा सकता है। यूं मानसिक बाधाओं की संख्या इतनी अधिक है कि उनपर बड़े मोटे-मोटे ग्रन्थ लिखे जा सकते हैं। दरअसल सभ्यता के विकास के साथ मानव की मानसिक जटिलता बढ़ी है। वैज्ञानिकों ने तो इस मानसिक दुरूहता और स्नायविकता को आधुनिक सभ्यता का अभिशाप माना है। मानव की रुचि ज्यों-ज्यों परिष्कृत होती जा रही है, वह जितना सभ्य और शिक्षित होता जा रहा है, उसकी मानसिक समस्याएं भी उतनी ही बढ़ती जा रही हैं। यूरोप और अमेरिका के तथाकथित सभ्य देशों में तो मानसिक जटिलताओं तथा स्नायविक रोगियों की संख्या उत्तरोत्तर बढ़ रही है। पिछड़ी हुई या आदिम जातियां निश्चय ही इस अभिशाप से मुक्त हैं। वहां नपुंसकता या षण्ढत्व जैसे विकार स्त्री-पुरुषों में कदाचित् ही देखने में आते हैं। डाक्टर स्टेकल ने कल्पना की है कि एक युग वह भी रहा होगा जबकि कोई महिला न तो षण्ढी रही होगी और न कोई पुरुष नपुंसक रहा होगा। हमारा देश भी अभी पश्चिमी देशों की अपेक्षा उन्नत नहीं हुआ, इसलिए यहां मानसिक बाधाओं और स्नायविकता के रोगी कम हैं। किन्तु यहां आधुनिक शिक्षित और सभ्य समाज में उनकी संख्या क्रमशः बढ़ती जा रही है।

11. स्त्री-शरीर की विशिष्ट प्रक्रियाएं

मासिक-धर्म

मासि-मासि रजः स्त्रीणां रजसं स्रवति व्यहम्।
वत्सराद् द्वादशादूर्ध्वं याति पञ्चाशतः क्षयम्॥

— वाग्भटः

प्रतिमास एक निश्चित समय के अन्तर से महिलाओं के गर्भाशय से जो रक्तस्राव होता है, उसे 'मासिक धर्म' कहते हैं। प्रान्त-भिन्नता से यह प्रक्रिया अनेक नामों से पुकारी जाती है जैसे— 'माहवारी', 'महीने का होना', 'अलग होना', 'अलग बैठना', 'कपड़ों में होना' आदि।

लड़कियां जब किशोर वय को पार करके युवावस्था में कदम रखती हैं, तब उन्हें मासिक धर्म प्रारम्भ होता है, जो पैंतालिस-पचास वर्ष की आयु तक जारी रहता है। प्रथम बार मासिक धर्म होने को 'रजोदर्शन' भी कहा जाता है। रजोदर्शन लड़की की

शारीरिक परिपक्वता का सूचक होता है। रजोदर्शन भौगोलिक तथा जलवायु-सम्बन्धी परिस्थितियों से भी प्रभावित होता है। ठंडे मुल्कों में लड़कियां देर से रजस्वला होती हैं। यूरोपीय देशों की युवतियां प्रायः सोलह से अठारह वर्ष की अवस्था के मध्य रजस्वला होती हैं, जबकि गर्म देशों में तेरह से पन्द्रह वर्ष की आयु के बीच रजोदर्शन होने लगता है। उधर ठंडे मुल्कों की महिलाओं में प्रायः पैंतालीस से पचास वर्ष की अवस्था प्राप्त कर मासिक धर्म का क्रम समाप्त होता है, जबकि गर्म देशों में चालीस-पैंतालीस वर्ष के मध्य स्त्रियां रजोनिवृत्त हो जाती हैं। युवकों के स्वप्नदोष की समता कुछ युवतियों के मासिक धर्म से की जा सकती है, क्योंकि दोनों प्रक्रियाएं यौवन प्रारम्भ होने पर ही प्रकट होती हैं।

रहन-सहन का ढंग, शिक्षा-दीक्षा, वातावरण, खान-पान और आचार-विचारों से भी रजोदर्शन प्रभावित होता है। नाजुक मिजाज तथा भावुक और चंचल प्रकृति की लड़कियां, जो कम शारीरिक परिश्रम करती हैं, जल्दी रजस्वला होने लगती हैं। सीधी, सरल स्वभाव वाली (विशेषतः ग्रामीण वातावरण में पली) तथा खूब शारीरिक परिश्रम करने वाली युवतियों में रजोदर्शन अपेक्षाकृत देर से होता है।

यह माना जाता है कि मासिक धर्म प्रतिमास के हिसाब से 28 दिन के अन्तर से होता है; अर्थात् जो स्त्री पूर्णिमा के दिन रजस्वला हुई है, अगले मास फिर पूर्णिमा के दिन ही ऋतुमती होगी; किन्तु क्रियात्मक रूप से ऐसा होता नहीं देखा जाता। सर्वदा ठीक 28 दिन के अन्तर से रजस्वला होने वाली महिला कदाचित् ही कोई मिले। आमतौर पर हमेशा इस गणना में एक-दो दिन (कभी-कभी चार-छः दिन) का आगा-पीछा हो जाता है। अतः चन्द्र-मासिक क्रम के साथ ऋतु-स्राव होने का विश्वास किसी वैज्ञानिक आधार पर आधारित नहीं है।

मासिक धर्म का रहस्य

मासिक धर्म की प्रक्रिया स्त्री शरीर में प्रकृति की रचना का एक अद्‌भुत नमूना है। मासिक धर्म का सीधा सम्बन्ध नारी की डिम्बग्रन्थियों से होता है। प्रतिमास पारी-पारी से एक-एक डिम्ब परिपक्व हो डिम्बग्रन्थियों से निकलता है, अर्थात् एक मास दाहिनी डिम्बग्रन्थि से और दूसरे मास बाईं ओर की ग्रन्थि से। इन डिम्बग्रन्थियों को हम डिम्बोत्पादन का कारखाना कह सकते हैं। इधर गर्भाशय को आप एक होटल समझ लीजिए। ग्रन्थि से डिम्ब निकलने के पूर्व ही गर्भाशय-रूपी होटल में सम्वाद पहुंचता है कि 'यात्री आ रहा है।' फलतः गर्भाशय में उसके स्वागत और भोजन का

प्रबन्ध शुरू हो जाता है। गर्भाशय के अस्तर की झिल्ली में धीरे-धीरे रक्त-संचय होना प्रारम्भ हो जाता है, जिससे वह कुछ पिलपिली और गुदगुदी हो जाती है। डिम्ब-रूपी यात्री डिम्बग्रन्थि से निकलकर डिम्बनलिका में आकर कुछ समय के लिए ठहरता है। दरअसल यह यात्री बड़ा स्वाभिमानी होता है। यदि उसके स्वागत के लिए शुक्रकीट आकर उससे सम्मिलन करता है, तब तो वह आगे चलकर गर्भाशय में ठहरता है, अन्यथा नहीं। शुक्रकीट डिम्ब से मिलकर उसमें समा जाता है और दोनों एक इकाई बनकर गर्भाशय में लुढक जाते हैं। शुक्रकीट-सम्मिलन के पश्चात् डिम्ब को 'सगर्भित' डिम्ब कहा जाता है, क्योंकि वह गर्भ बन चुका होता है। यह 'सगर्भित' डिम्ब गर्भाशय की दीवार से चिपक जाता है एवं संचित रक्त से पोषण पाकर गर्भ के रूप में वृद्धि पाने लगता है, और यदि शुक्रकीट और डिम्ब का मिलन नहीं हो पाता है तो डिम्ब गर्भाशय में नहीं ठहरता। अत: संचित रक्त मासिक स्राव के रूप में बाहर निकल जाता है। वस्तुत: इसी प्रकार गर्भाशय प्रतिमास एक मेहमान के अतिथ्य की तैयारी करता है। जब मेहमान वहां नहीं ठहरता तो उसके लिए एकत्र किया गया सामान वहां से हटा दिया जाता है।

मासिक धर्म का प्रभाव

मासिक धर्म का शरीर और मन, दोनों पर ही यथेष्ट प्रभाव पड़ता है। यौवन आरम्भ होते ही शरीर की नलिका विहीन कामग्रंथियां क्रियाशील होने लगती हैं। यूं इन ग्रन्थियों का अस्तित्व तो शरीर में जन्म से होता है, किन्तु ये यौवनागम पर ही अपना कार्य प्रारम्भ करती हैं। स्त्री-शरीर में इस दृष्टि से डिम्बग्रन्थियों का कार्य प्रमुख होता है; किन्तु डिम्बग्रन्थियां भी परोक्ष रूप से पिट्यूटरी ग्रन्थि द्वारा प्रभावित होती हैं। बहरहाल, स्त्रीत्व का विकास डिम्बग्रन्थियों से निकलने वाले हारमोन्स द्वारा ही होता है। ये डिम्बग्रन्थियां दो प्रमुख कार्य करती हैं— डिम्ब निर्माण और हारमोन्स का स्राव। इसलिए मासिक स्राव के साथ चूंकि शरीर में यौवन जागने लगता है, अतएव लड़कियों में एक लज्जा आने लगती है, आंखों में यौवन का मद छलकने लगता है, शरीर में यौवन की आभा फूटने लगती है, स्तन उभरने लगते हैं, भगोष्ठों पर बाल आने लगते हैं, कूल्हे गोल होने लगते हैं, नितंब (श्रोणिगुहा का आकार बढने से) भारी होने लगते हैं तथा मन में कामुक विचार आने लगते हैं।

अनेक बार जिन लड़कियों को अपनी शरीर रचना के सम्बन्ध में कोई ज्ञान नहीं दिया जाता, वे प्रथम रजोदर्शन से घबरा जाती हैं। इसलिए इस स्वाभाविक प्रक्रिया का

परिचय उन्हें पहले ही दे देना चाहिए : अच्छे स्वास्थ्य की लड़कियों को 'रजोदर्शन' में कोई कष्ट नहीं होता। किन्तु फिर भी अधिकांश लड़कियों में रजोदर्शन से दो-तीन दिन पूर्व हलका सिरदर्द, बदन में सुस्ती और भारीपन, पेड़ू और कमर में दर्द की मीठी चसक मालूम होती है। कुछ लड़कियों में ये लक्षण काफी उग्र भी हो जाते हैं, वे कई दिन बेचैन भी रहती हैं। इसके विपरीत कभी-कभी रजोदर्शन इतनी आसानी से भी होता हुआ देखा जाता है कि उसका पता भी नहीं चलता।

रक्तस्राव का क्रम तीन-चार दिन तक चलता है; और इस दर्म्यान दो से छः औंस तक रक्त निकलता है। इस रक्त का रंग हलका गुलाबी-सा होता है; और यह गर्भाशय से योनिमार्ग में रिसता रहता है, इसमें एक विशेष गन्ध भी पाई जाती है।

कमोबेश मात्रा में सामान्यतः सभी स्त्रियों को मासिक धर्म के दिनों में शरीर, पेड़ू और कमर में थोड़ा-बहुत भारीपन होता है; तबीयत गिरती है; शरीर में आलस्य रहता है। इन दिनों वस्तुतः महिलाओं को कठिन शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिए। इन तीन-चार दिनों में उन्हें विश्राम ही करना चाहिए।

महिलाएं रक्तस्राव-शोषण के लिए अपने गुप्तांगों में कपड़ा रख लेती हैं। देखा जाता है कि अनेक अशिक्षित तथा अर्धशिक्षित स्त्रियां प्रायः काफी गन्दे कपड़े इस्तेमाल करती हैं, जो स्वास्थ्य और सफाई की दृष्टि से हानिकारक और खतरनाक हैं। यूं तो इस कार्य के लिए बाजार में वैज्ञानिक वस्त्र (सैनीटरी टावेल्स और टैम्पन) मिलते हैं, लेकिन ये काफी महंगे आते हैं। जो स्त्रियां इन्हें न खरीद सकें, उन्हें चाहिए कि साफ धुला हुआ और सूखा कपड़ा इस्तेमाल करें, भले ही वह पुराना या फटा हुआ हो।

12. गर्भधारण

गर्भस्थिति सम्भोग का वास्तविक और प्राकृतिक उद्देश्य है। सम्भोग में इतना लुत्फ प्रकृति ने सम्भवतः इसलिए भर दिया है कि दम्पती इस क्रिया में लीन हों और सन्तानोत्पत्ति द्वारा सृष्टि का क्रम चलता रहे। मनुष्य को मैथुन में इतना लुत्फ न मिलता तो उसे भला सृष्टि चलाने की फिक्र क्यों होने लगी थी!

गर्भस्थिति के लिए यह अनिवार्य शर्त है कि शुक्रकीट और डिम्ब परस्पर मिलें। वैज्ञानिकों की ऐसी धारणा है कि मासिक धर्म प्रारम्भ होने के पश्चात् 11 से 18 दिन के भीतर स्त्रियों में डिम्बमोचन होता है। अतएव इन दिनों किए हुए मैथुन से ही गर्भ

की सम्भावना हो सकती है, अन्य दिनों में नहीं। वास्तव में डिम्बमोचन-काल के सम्बन्ध में वैज्ञानिक अभी किसी अन्तिम निर्णय पर नहीं पहुंचे हैं। खोज जारी है और नये-नये तथ्य प्रकाश में आते रहते हैं, जो पुरानी अनेक मान्यताओं को मिथ्या सिद्ध कर देते हैं। जैसे प्राचीनकाल में यह माना जाता रहा है कि ऋतुस्राव समाप्त होने के तुरन्त बाद ही डिम्बमोचन होता है, इसलिए हमारे धर्मशास्त्रों तथा आयुर्वेद में भी सन्तानप्राप्ति के लिए ऋतुस्नान के तुरन्त बाद ही मैथुन का विधान लिखा है। लेकिन अब यह धारणा मिथ्या सिद्ध हो चुकी है। विज्ञान यह भी बताता है कि भिन्न-भिन्न महिलाओं में डिम्बमोचन-काल भिन्न हो सकता है। किस विधि से डिम्बमोचन-काल का निश्चय किया जाए, यह बात अभी वैज्ञानिकों के गौरतलब है। बहरहाल इस तथ्य से पुराने और नये वैज्ञानिक दोनों ही सहमत हैं कि डिम्बमोचन-काल में स्त्री में अवश कामेच्छा प्रकट होती है; यह गर्भधारण के लिए प्रकृति का तकाजा होता है। कहा जाता है कि स्त्री इन दिनों कभी-कभी इतनी कामातुर हो जाती है कि उस लज्जाशीला को पुरुष के समीप याचिका होकर जाने में हिचक महसूस नहीं होती।

संभोग में पुरुष का जो वीर्य स्त्री-योनि में स्खलित होता है, उसमें लाखों शुक्रकीट होते हैं और वीर्य में नाव की पतवार के समान अपनी पूंछ से गति प्राप्त करके तैरते हुए गर्भाशय-मुख में प्रवेश करते हैं। गर्भाशय में चाहे जितने ही शुक्रकीट पहुंचे, किन्तु डिम्ब संयोग केवल एक ही कीट से होता है, शेष शुक्रकीट स्वयं ही नष्ट हो जाते हैं। वस्तुत: डिम्बनलिका में इन्तजार करता हुआ परिपक्व डिम्ब एक प्रकार की गन्ध छोड़ता है, जो कि शुक्रकीटों का पथ-प्रदर्शन करती है और उन्हें डिम्ब की ओर आकर्षित करती है। शुक्रकीट डिम्ब से मिलकर उसकी दीवारों को छेदकर उसमें समा जाता है और डिम्ब को उत्पादक बना देता है। गर्भाशय-मुख से डिम्ब तक शुक्रकीट को लगभग 8.5 इंच का रास्ता तय करना पड़ता है।

अनेक बार जब स्खलन के समय लिंग-मुख का छिद्र एवं गर्भाशय मुख अलग-अलग पड़ जाते हैं तो थोड़ा ही वीर्य गर्भाशय में प्रवेश कर पाता है। बहुत मर्तबा गर्भाशय द्वारा वीर्य चूस लिया जाता है। कई बार स्त्रियों को स्खलन के पश्चात् हिचकी आती है और वीर्य गर्भाशय में चढ़ जाता है।

गर्भस्थिति के लक्षण और चिह्न

1. मासिक धर्म का रुक जाना— जब गर्भस्थिति हो जाती है तो मासिक स्राव बन्द हो जाता है। दरअसल इसी लक्षण से यह आभास होता है कि गर्भ ठहर गया है।

यूं कई बार दूसरे कारणों से भी मासिक धर्म बन्द हो जाता है, परन्तु जो पत्नियां स्वस्थ होती हैं और जिन्हें प्रतिमास ही मासिक धर्म होता रहता है, उनमें गर्भ ठहरने का प्राय: यह निश्चित लक्षण होता है।

अपवाद रूप से किसी-किसी महिला को गर्भस्थिति के बावजूद मासिक धर्म होता रहता है; लेकिन ऐसा मासिक धर्म बहुत कम मात्रा में एकाध-मास होकर रुक जाता है।

2. जी मिचलाना और उल्टी होना— दूसरे नम्बर पर जी मिचलाने का लक्षण आता है। लेकिन यह लक्षण आमतौर पर गर्भस्थिति के 4 या 6 सप्ताह के भीतर प्रकट होता है और डेढ या दो मास रहकर स्वयं ठीक हो जाता है।

इस लक्षण में खास बात यह है कि सवेरे बिस्तर से उठते ही गर्भिणी का जी मिचलाने लगता है या उसे उलटी होने लगती है। उलटी होना वास्तव में निश्चित नहीं होता; गर्भिणी पेट में कुछ बेचैनी-सी अनुभव करती है और कई बार सूखी उबकाई-सी आकर रुक जाती है।

परन्तु जैसे-जैसे सुबह का समय बीतकर दिन चढता जाता है, इस लक्षण में कमी आने लगती है और गर्भिणी दोपहर का भोजन अच्छी तरह कर लेती है। ज्यादातर महिलाएं प्रात: काल में ही इस शिकायत का शिकार होती हैं, इसीलिए अंग्रेजी में इस लक्षण का नाम 'मार्निंग सिकनेस' है। कई महिलाओं को यह लक्षण बिलकुल नहीं सताता।

3. स्तनों में परिवर्तन— गर्भ ठहर जाने के लगभग एक महीने बाद स्तनों का आकार बढने लगता है। वह वृद्धि स्तनों की दुग्धग्रन्थियों के फूलने से होती है। ये ग्रन्थियां होने वाले बच्चे के लिए दूध तैयार करने में लग जाती हैं। तीन मास बाद स्तनों की घुण्डियों के चारों ओर का गहरे रंग का भाग कुछ काला-सा पड़ने लगता है। स्तनों में पांचवें महीने तक दूध तैयार हो जाता है; इन दिनों स्तन दबाने से दूध निकलने लगता है। स्तन-सम्बन्धी ये सारे परिवर्तन गर्भस्थिति के पक्के लक्षण होते हैं।

4. उदर बढना— तीन मास तक गर्भ का आकार इतना छोटा होता है कि उदर में कोई खास वृद्धि नहीं दिखाई देती; लेकिन इस अवधि के पश्चात् धीरे-धीरे उदर बढना शुरू हो जाता है। पहले नाभि के नीचे का भाग बीच से उठा लगता है। पांचवें महीने तक यह वृद्धि नाभि तक पहुंच जाती है। तब यह वृद्धि दूसरे लोगों को दिखाई देने लगती है।

गर्भकाल की अवधि औसतन 40 सप्ताह की होती है। जैसे-जैसे गर्भस्थ शिशु बढ़ता जाता है, बाहर से उदर-वृद्धि भी उसी अनुपात से होती रहती है।

5. गर्भस्थ शिशु की हरकतें— पांचवें महीने तक पहुंचते-पहुंचते गर्भस्थ शिशु क्रियाशील हो जाता है; अर्थात् वह अपने हाथ-पांव हिलाने-डुलाने लगता है। उसकी ये हरकतें गर्भिणी को ऐसी महसूस होती हैं, जैसे पिंजरे में कोई पक्षी पंख फड़फड़ाता हो। कभी-कभी जब ये हरकतें शुरू होती हैं तो गर्भिणी को हलकी-सी मूर्च्छा भी हो जाती है। बच्चे की वृद्धि के साथ ये हरकतें भी बढ़ती हैं। बीच-बीच में हरकतें बन्द भी होती रहती हैं। तब यह माना जाता है कि बच्चा सो रहा है।

6. गर्भस्थ शिशु के हृदय की धड़कन— चौथे और पांचवें महीने के दरम्यान काफी महत्त्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। उन्हीं परिवर्तनों में गर्भस्थ शिशु का हृदय धड़कना शुरू कर देता है। यदि नाभि के नीचे वाले भाग पर कान रखकर सुना जाए तो टिक-टिक सुनाई देती है। डॉक्टर इन हरकतों को स्टेथेस्कोप द्वारा सुनते हैं। यह लक्षण गर्भस्थिति का निश्चयात्मक लक्षण होता है।

7. भूख— गर्भकाल में स्वभावतया माता की खुराक कम हो जाती है। सम्भवत: उदर-वृद्धि के कारण आंतों पर दबाव पड़ने से भूख में कमी आती है। इस हालत में माता एक बार में अपनी खुराक नहीं खा पाती, वह थोड़ा-थोड़ा कर कई बार खाती है।

इन दिनों गर्भिणी की रुचि कुछ विशिष्ट वस्तुओं की ओर चलती है और उन्हें पीने और खाने के लिए वह अत्यन्त लालायित रहती है। दूसरी ओर कुछ खाद्यों की ओर से अरुचि भी हो जाती है। सामान्य अवस्था में जो खाद्य-वस्तुएं महिलाओं को रुचिकर होती हैं, गर्भकाल में उन्हीं से तबीयत हट भी सकती है; दूसरी ओर सामान्य दशा में जिन वस्तुओं के लिए विशेष रुचि नहीं रहती, उन्हीं में भारी दिलचस्पी पैदा हो सकती है। यह लक्षण, 'दोहद' कहा जाता है।

8. ज्यादा नींद— गर्भ के प्रारम्भिक दिनों में कई महिलाओं को अधिक नींद आती है। वे प्रात: काल देर तक सोने के बाद भी दिन में प्राय: सोती और ऊंघती रहती हैं। प्रारम्भिक काल बीत जाने पर फिर नींद की मात्रा स्वाभाविक हो जाती है।

9. अधिक पेशाब आना— लगभग चार सप्ताह के बाद बहुत-सी महिलाओं को ज्यादा पेशाब होने लगता है। बीच के दिनों में यह लक्षण स्वयं ही ठीक हो जाता है, लेकिन प्रसव से कुछ सप्ताह पूर्व फिर जल्दी-जल्दी पेशाब की हाजत होने लगती है।

गर्भाशय के भीतर का रहस्य

जैसाकि हम पीछे की पंक्तियों में लिख आए हैं कि गर्भ की शुरुआत शुक्रकीट और परिपक्व डिम्ब के मिलन से होती है, इस मिलन के पश्चात् डिम्ब को सगर्भित डिम्ब कहा जाता है। यह सगर्भित डिम्ब गर्भाशय की दीवार से चिपककर बढ़ना शुरू कर देता है।

हमारा शरीर करोड़ों और अरबों अत्यन्त सूक्ष्म कोष्ठों से मिलकर बना है, लेकिन इसकी शुरुआत सिर्फ एक कोष्ठ से होती है। एककोष्ठीय शुक्रकीट और एककोष्ठीय डिम्ब मिलकर एक ही कोष्ठ बन जाते हैं। यह एक कोष्ठ विभाजित होकर एक से अनेक होने लगते हैं, अर्थात् एक से दो, दो से चार, चार से आठ, आठ से सोलह, सोलह से बत्तीस— और इसी तरह ये बढ़ते चलते हैं।

एक बड़ा दिलचस्प तथ्य यह है कि सगर्भित डिम्ब प्रारम्भ में नुक्ते के बराबर होता है— पांच-छः फुट लम्बे-चौड़े मानव की शुरुआत कितने छोटे रूप में होती है।

पहला मास— नुक्ते के बराबर सगर्भित डिम्ब पहले ही महीने में बढ़कर चौथाई इंच का हो जाता है। उसका रंग कहीं सफेद और कहीं भूरा-सा दिखाई देता है। किन्तु इतने छोटे रूप में भी उसमें सारे मानव-अंग निहित होते हैं। इस टुकड़े के 1/2 भाग में उसका सिर होता है। यदि गौर से देखा जाए तो हाथ-पैरों के स्थान पर कुछ कलियां-सी खिलती नजर आती हैं। पीठ पर हलके-हलके 38 उभार होते हैं। ये रीढ की हड्डी की कशेरुकाएं (सिंघाड़े) होते हैं। इन्हीं उभारों से आगे चलकर पेशियां निकलती हैं।

इस दशा में हलके रूप में चेहरे के नक्श भी बनने लगते हैं, और तब उसे 'डिम्ब' न कहकर भ्रूण कहा जाता है। यहां एक दिलचस्प तथ्य सामने आता है कि गर्भ के एक और डेढ़ मास के मध्य मनुष्य का भ्रूण बहुत-से दूसरे जीवों से मिलता-जुलता होता है। और सबसे अधिक उत्सुकता का चिह्न यह होता है कि उसके लगभग 2 मिलीमीटर लम्बी पूंछ होती है। दो महीने बाद यह झड़ जाती है।

दूसरा मास— दो मास होने पर भ्रूण काफी बढ़ जाता है। वह अपने शुरुआत के आकार की अपेक्षा 150 गुने से भी अधिक बड़ा हो जाता है। परन्तु इतनी वृद्धि के बावजूद उसका साइज कुछ इंचों का ही होता है। इसी आयु से उसका मस्तिष्क बनने लगता है, तथा बाहरी चिह्न के रूप में गर्दन, हड्डियां, हाथ-पैरों की अंगुलियां आदि बनने लगती हैं। उसकी यौनेन्द्रियां अपना आकार लेने लगती हैं। त्वचा के भी परतें

बननी शुरू हो जाती हैं; चेहरे की बनावट स्पष्ट होने लगती है।

तीसरा मास— तीसरे महीने का भ्रूण छोटा-सा मनुष्य-रूपी खिलौना होता है, जिसे मनुष्य कहकर पहचाना जा सकता है। उसकी यौनेन्द्रियां स्पष्ट हो जाती हैं, और लड़का या लड़की की पहचान बखूबी की जा सकती है। बाहरी अंगों में नेत्रों के पलक बन्द हो जाते हैं। छोटे-छोटे कान उभर आते हैं। भीतरी अवयवों में जिगर, पेट और गुर्दे अपना काम शुरू कर देते हैं। इस मास में भ्रूण की लम्बाई तीन इंच से कुछ अधिक होती है। उसकी अंगुलियों पर नाखून की पतली परतें भी आनी आरम्भ हो जाती हैं।

चौथा मास— माता का गर्भाशय बच्चे के लिए एक ऐसा कमरा होता है, जहां उसकी सुरक्षा का पूरा प्रबन्ध रहता है। शुरू में सगर्भित डिम्ब गर्भाशय की दीवार से चिपटता है; लेकिन तभी से एक झिल्ली बनना शुरू हो जाती है; जो क्रमश: भ्रूण को चारों से घेरने लगती है और चौथे महीने से काफी पहले ही भ्रूण उस थैली में बन्द हो जाता है। इस थैली में एक विशेष प्रकार का पानी होता है। चार मास की आयु पूरी होते-होते बच्चा इस पानी की थैली में इधर-उधर हिलने-डुलने लगता है।

इस पानी की थैली का प्रबन्ध प्रकृति बच्चे की सुरक्षा की दृष्टि से करती है। थैली के पानी का तापक्रम एक-सा बना रहता है— इसलिए बच्चे को गर्मी या सर्दी नहीं सताती।

दूसरे अगर माता के उदर पर कोई चोट या आघात पहुंचे तो बच्चा पानी में तैर जाता है— उसके शरीर को कोई चोट या नुकसान नहीं पहुंचता।

इस पानी की थैली में आबद्ध भ्रूण, जो अपनी हरकतें करता है— ये क्रियाएं जीवन का लक्षण होती हैं। जैसाकि पिछले लक्षणों में बताया जा चुका है— माता गर्भस्थ शिशु की हरकतों को महसूस करने लगती हैं। इसी महीने में उसके दिल की धड़कन शुरू होती है। भीतरी अंगों में उसके मस्तिष्क का विकास शुरू हो जाता है, बाहर आंखों की पलकों पर बाल आने लगते हैं तथा हाथों और अंगुलियों में रेखाएं बननी शुरू हो जाती हैं। त्वचा पर हलके मुलायम रोएं उगने प्रारम्भ हो जाते है। ये रोएं सिर पर अधिक होते हैं। इस समय तक उसका साइज आठ इंच से भी अधिक हो जाता है और अब उसे भ्रूण न कहकर 'गर्भस्थ शिशु' नाम दे दिया जाता है।

पांचवां मास— रोएं घने होकर बालों का रूप ले लेते हैं। नाखून बड़े हो जाते हैं; गर्भस्थ शिशु की हरकतें स्पष्ट और तेज हो जाती हैं।

छठा मास— छठे महीने में गर्भस्थ शिशु का धड़ लम्बाई में बढ़ता है। उसकी

कमर सीधी हो जाती है। शरीर के भीतरी अंगों का विकास होने लगता है; और वह अपनी अब तक बन्द आंखों को खोलने लगता है।

सातवां मास— इस महीने में शिशु का चहुंमुखी विकास होता है, और एक तरह से उसके शरीर का निर्माण पूरा हो चुका होता है और इसी कारण कई बार बच्चे का जन्म सातवें महीने में ही हो जाता है तो बच्चा मरता नहीं। इसी सातवें महीने में लड़कों के अण्ड, अण्डकोषों की थैली में उतर आते हैं; जो कि इस समय से पहले उदर में छिपे रहते थे।

आठवां और नवां मास— इन महीनों मे बच्चा काफी समर्थ और शक्तिशाली हो जाता है। उसका वजन बढ़ता है। उसका सिर नीचे की ओर गर्भाशय मुख की ओर घूम जाता है, क्योंकि वह जन्म लेने की तैयारी शुरू कर देता है। इस समय तक उसका आकार बीस इंच लम्बा और वजन लगभग सवा सात पौण्ड हो जाता है। यह समय उसके गर्भस्थ जीवन का अन्तिम चरण होता है।

जरायु और नाभिनाल

गर्भकाल में प्रकृति एक और अंग की रचना करती है, जिसे 'जरायु और नाभिनाल' कहा जाता है। यह अंग गर्भकाल में बालक को पोषण पहुंचाने के लिए होता है।

नाभिनाल एक डोरी की तरह की रचना होती है, जिसमें परस्पर तीन नलियां गुंथी रहती हैं। यह डोरी शिशु की नाभि से निकलती है।

'जरायु' एक-दूसरी रचना होती है— जिसका आकार गोलाई लिए हुए अण्डाकार होता है। उसकी गोलाई चकत्ते के समान होती है। जरायु में माता के शरीर से रक्त आकर इकट्ठा होता रहता है। जरायु से नाभिनाल सम्बद्ध रहता है; नाभिनाल की डोरी जरायु में इस तरह गड़ी होती है, जैसे जमीन में पेड़ गड़ा होता है। ये नाभिनाल की नालियां जरायु से रक्त खींचकर बच्चे में पहुंचाती रहती हैं।

प्रसव

गर्भाशय में 280 दिन के लगभग रहकर बच्चे के शरीर का निर्माण-कार्य पूरा हो जाता है और बच्चा इस लायक हो जाता है कि अपने शरीर की जरूरतें खुद पूरी कर सके। माता के गर्भ से अब उसे कुछ भी लेना-देना बाकी नहीं रहता। इसलिए गर्भाशय उसे जन्म देने की तैयारी करता है। मानव की यह बड़ी महत्त्वपूर्ण यात्रा होती

है। यह यात्रा वह जीवन में फिर कभी नहीं करता।

जन्म से कुछ समय पूर्व माता के उदर में दर्द शुरू होता है और यह प्रसव की सूचना होती है। इस अवसर पर होने वाले दर्द प्रसव-पीड़ा कहलाते हैं। मगर प्रसव-पीड़ा प्रारम्भ होने से पहले ही गर्भिणी में कुछ परिवर्तन आते हैं। उसका उदर आगे तथा नीचे की ओर झुक जाता है। माता अपने शरीर में हलकापन तथा भलापन महसूस करती है। किन्तु बढ़े हुए गर्भाशय का दबाव मसाने पर पड़ने से उसे बार-बार पेशाब होता है। कभी-कभी उदर के भीतर इस तरह की ऐंठन महसूस होती है, जैसे कोई चीज निचोड़ी जा रही हो। कई बार इस ऐंठन के साथ खून के दो-चार दाग आ जाते हैं। ऐसे लक्षण असली प्रसव-पीड़ा शुरू होने से कुछ घण्टों पहले या एक-दो दिन पूर्व ही प्रकट हो जाते हैं।

मुख्य प्रसव-क्रिया को तीन अवस्थाओं में विभक्त किया गया है:

प्रथम अवस्था— इस दशा में पीठ और पेडू में दर्द शुरू होते हैं। ये पीड़ाएं 15–20 मिनट रुक-रुककर होती हैं, मगर धीरे-धीरे समय का अन्तर घटता जाता है और दर्दों की तेजी बढ़ती जाती है। वास्तव में पहली अवस्था के इन दर्दों का उद्देश्य गर्भाशय-मुख को चौड़ा या खोखला करना होता है, ताकि गर्भस्थ शिशु उसके द्वारा बाहर आ सके। गर्भाशय की पेशियों में संकोच होने के कारण ये दर्द उत्पन्न होते हैं। पेशी-संकोच द्वारा गर्भस्थ शिशु नीचे की ओर ठेला जाता है। इस स्थिति में बच्चे को बन्द रखने वाली पानी की थैली दबाव पाकर नुकीली हो जाती है और गर्भाशय-मुख को चौड़ा करने में सहायता देती है। आवश्यकतानुसार मुंह फैल जाने पर यह थैली फटती है और पानी बाहर बह जाता है। सामान्य रूप से यह प्रथम अवस्था 10 से 14 घण्टे तक का समय लेती है।

दूसरी अवस्था— इस दशा में गर्भस्थ शिशु बाहर आता है। गर्भाशय-मुख पूरा खुल जाने पर, दर्द की तेजी बढ़ती है और अन्तर सिर्फ दो-तीन मिनट का रह जाता है।

जन्म-क्रिया में पहले बच्चे का सिर गर्भाशय-मुख से निकलकर योनि-मार्ग से गुजरता हुआ माता के शरीर से बाहर आता है; और फिर जल्दी ही पूरा शरीर बाहर आ जाता है। दूसरी अवस्था लगभग दो घंटे तक ले लेती है।

बच्चे के माता के शरीर से बाहर आने पर भी गर्भाशय से उसका संबंध पूरे तौर पर अलग नहीं होता है। गर्भकाल में बच्चे को खुराक पहुंचाने वाली रचना 'जरायु' अभी गर्भाशय के भीतर ही होता है और नाभिनाल द्वारा बच्चे से सम्बद्ध होता है। लेकिन जन्म के पश्चात् तुरन्त नाभिनाल बांधकर उसके आगे से काट दिया जाता है।

तीसरी अवस्था— इस दशा में जरायु गर्भाशय से बाहर आता है, वस्तुत: जरायु की रचना प्रकृति अस्थायी तौर पर करती है। शिशु-प्रसव हो जाने के बाद जरायु का कोई उपयोग नहीं रह जाता, इसलिए इस तीसरी दशा में वह बाहर आता है।

बच्चे का जन्म हो जाने के बाद दर्द बहुत मन्द पड़ जाता है। मंदे दर्द में प्राय: आधा घण्टे बाद जरायु और पानी की खाली थैली बाहर निकल जाते हैं और इस तरह यह प्रसव-रूपी नाटक इस अन्तिम दृश्य में आकर समाप्त हो जाता है।

जन्म के पश्चात् नवजात शिशु की गणना संसार के प्राणियों में होने लगती है। वस्तुत: उसकी गर्भकालीन यात्रा पूरी हो चुकी है— और उसके जीवन का नया अध्याय शुरू हो रहा होता है। गर्भाशय के भीतर वह अपनी जिन आवश्यकताओं के लिए माता पर निर्भर था, अब वह खुद उनकी पूर्ति कर सकता है। जैसे अब वह खुद सांस लेगा, स्वयं अपनी खुराक माता के स्तनों से चूसेगा। टट्टी, पेशाब और पसीने द्वारा खुद अपनी गन्दगी शरीर से बाहर निकालेगा। और इसके साथ-ही-साथ उसका शरीर बढ़ेगा।

जन्म के तत्काल बाद श्वास लेना बच्चे की पहली जरूरत होती है, क्योंकि बिना शुद्ध वायु (आक्सीजन) के वह चन्द मिनटों से ज्यादा नहीं जी सकता। इसीलिए बच्चा जन्म लेते ही रोता है— जिससे उसकी श्वास-प्रश्वास-क्रिया चालू हो जाती है।

13. एक सामाजिक आवश्यकता

मेरी यह पुस्तक (स्त्री-पुरुष) सन् 1962 से निरन्तर प्रकाशित होती चली आ रही है। और इस रचना के संदर्भ में हजारों पाठकों के पत्र मुझे अब तक प्राप्त हो चुके हैं। लगभग प्रत्येक पत्र के लेखक (पाठक) ने यह स्वीकार किया है कि इस पुस्तक से उन्हें अपने दाम्पत्य जीवन में बहुत सहायता मिली एवं यौन-विषयक समस्याओं में मार्गदर्शन मिला।

पाठकों की उपर्युक्त प्रतिक्रिया इस बात का ठोस प्रमाण है कि आज जनसामान्य को सेक्स-सम्बन्धी वैज्ञानिक ज्ञान की भारी आवश्यकता है। मैं तो इस आवश्यकता पर अपनी प्रत्येक रचना में जोर देता आया हूं। वस्तुत: जरूरत इस बात की है कि यह ज्ञान व्यक्ति को सिलसिलेवार और संगठित रूप में दिया जाना चाहिए।

आज ज्ञान और विज्ञान का युग है। अज्ञान और रूढ़ियां दम तोड़ रही हैं। एक नये समाज की रचना हो रही है, जिसका आधार ज्ञान है। यौन विषयक जानकारी एक

वैज्ञानिक सत्य है। वह जीवन का एक मूल तथ्य है। इसमें कहीं भी अश्लीलता नहीं, वरन् इस तथ्य और सत्य का न जानना मूर्खता है। इतना ही नहीं कि यौन और काम-विषयक ज्ञान विवाहित स्त्री-पुरुषों को ही अर्जित करना चाहिए, बल्कि काम-विषयक बातों को सभी लड़कों और लड़कियों को वैज्ञानिक सिद्धांतों पर तभी जान लेना चाहिए जबकि उनकी बुद्धि इन्हें समझने लायक हो जाए। विचारपूर्वक देखना चाहिए कि बच्चों के मन में बड़ी प्रबल जिज्ञासा होती है। वे प्रत्येक बात का कारण और उद्गम जानना चाहते हैं। जब घर में कोई नया शिशु जन्म लेता है अथवा घर की कुतिया या बिल्ली बच्चे देती है, तो उन्हें स्वाभाविक रूप से यह जानने की उत्कंठा होती है कि ये बच्चे कैसे और कहां से आए। यदि हम बच्चों को उत्पादन-सम्बन्धी रहस्य सही-सही बता दें तो उनकी ज्ञान-पिपासा शान्त हो जाएगी; अन्यथा वे अपने साथी बच्चों अथवा घर के नौकरों से इस सम्बन्ध में बेतुकी और अवैज्ञानिक सभी अश्लील बातें सीख जाएंगे। ऐसी बातें कच्ची उम्र के किशोर, बालक-बालिकाओं को गुमराह कर देती हैं। वे अनेक कुटेवों के शिकार हो जाते हैं और भयंकर भूलें कर बैठते हैं। इसलिए इस दिशा में अभिभावकों का मौन अथवा उपेक्षा उचित नहीं। वस्तुतः अभिभावकों को चाहिए कि पहले स्वयं इस बात का अध्ययन करें कि बच्चों को ये बातें किस प्रकार सरल, वैज्ञानिक और निर्देश रूप में समझाई जाएं।

सच तो यह है कि प्रत्येक माता-पिता के लिए इस कर्त्तव्य का पालन जरूरी तो है, किन्तु सुख साध्य नहीं है। अतः बच्चों के लिए ऐसे सत्साहित्य की आवश्यकता है, जिसे माता-पिता निःसंकोच रूप से अपने बच्चों के हाथ में देकर इस कर्त्तव्य से छुट्टी पा लें; और वह साहित्य बच्चों को शरीर और जीवन-सम्बन्धी तथ्य और सत्य समझा सके, ताकि बच्चे के भावी जीवन और चरित्र-निर्माण के लिए उसे वैज्ञानिक ज्ञान का आधार मिले। यूं वयस्कों के लिए अनेक 'ब्रहमचर्य'-संबंधी पुस्तकें बाजार में सुलभ हैं, किन्तु उनमें अधिकांश अनधिकारी व्यक्तियों द्वारा लिखी गई हैं। हालांकि हमारा विषय उन पुस्तकों की आलोचना कराना नहीं है, किन्तु जब बात चल पड़ी है तो थोड़ा और खुलासा कर देना विषय को स्पष्ट कर देगा। इन पुस्तकों के लेखक कोई धर्मध्वजी साधु-संन्यासी अथवा उपदेशक हैं और उन्होंने नैतिक तथा धार्मिक दृष्टिकोण से उनका सम्पादन किया है। स्वाभाविक शरीर-प्रक्रिया-सम्बन्धी तथ्य इनमें गौण हो गए हैं। उदाहरणार्थ चौदह-पन्द्रह वर्ष की आयु में व्यक्ति की काम ग्रन्थियां परिपक्व होने लगती हैं और उनमें यौवनागम के चिह्न प्रकट होने लगते हैं। इस अवस्था में प्रायः लड़कों को 'स्वप्नदोष' प्रारम्भ हो जाता है। यह स्वप्नदोष एक

स्वाभाविक प्रक्रिया होता है। किन्तु इधर वह 'ब्रह्मचर्य' की पुस्तकों में पढ़ता है, 'मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दु धारणात्' अर्थात् वीर्य की एक बूंद का निकल जाना मृत्यु का आह्वान है और वीर्य की रक्षा ही जीवन है। ऐसी दशा में वह एक अजीब मानसिक उलझन में फंस जाता है, क्योंकि अनेक सावधानियों के बावजूद स्वप्नदोष होता ही रहता है; उधर वह समझता है कि इस वीर्य-विनाश से शक्ति दिन-पर-दिन क्षीण होती जा रही है। फल यह होता है कि स्वयं के लिए एक हीन भावना उसके कोमल मन में घर करती चली जाती है। बहुत बार ऐसे व्यक्ति युवा होकर भी पत्नी के साथ सम्भोग से परहेज करने लगते हैं। इसके अलावा उन्हें ब्रह्मचारी बनने के लिए भीष्म और दयानन्द के उदाहरण दिए जाते हैं, जो उनके समक्ष एक दुर्लंघ्य पहाड़ की तरह आ खड़े होते हैं।

ऐसी पुस्तकों का कई बार व्यक्ति के जीवन पर ऐसा घातक असर होता है कि वह मानसिक और शारीरिक रूप से बिखर जाता है। इसके प्रमाण में यहां मैं एक पाठक महोदय का पत्र उद्धृत कर रहा हूं:

"मैं एक विवाहित व्यक्ति हूं। मेरा मन बहुत चिन्तित रहता है। स्वास्थ्य भी बहुत गिर गया है, और प्रतिदिन गिरता जा रहा है। लगता है, मुझे अपने मन का बहुत संस्कार करना होगा।

"बचपन में ही स्वामी जी लिखित एक पुस्तक 'ब्रह्मचर्य' मेरे हाथ लगी। इसमें पच्चीस नियम हैं। लेखक का दावा है कि उनका एक-एक नियम लाख-लाख रुपये का है। पच्चीसवां नियम यह है कि उस पुस्तक का नित्य पाठ करना चाहिए। मैंने उसका दस वर्षों तक नित्य पाठ किया है। फलस्वरूप उसका प्रत्येक वाक्य मेरे मस्तिष्क पर लकीर की तरह बैठ गया है; किन्तु अब मैंने वह पुस्तक फेंक दी है, पर उसकी बातें मन से नहीं जातीं।

"लगभग 18–19 वर्ष की उम्र में माता-पिता ने शादी कर दी। उस पुस्तक के प्रभाव के कारण मैं स्त्री से सदा दूर भागता रहा। इधर पांच वर्षों से स्त्री को साथ रखना पड़ रहा है। जब-जब मैं स्त्री-संभोग की ओर बढ़ता हूं, तो लगता है कि मैं अपना स्वास्थ्य नष्ट करने जा रहा हूं। सम्भोग के बाद दूसरे दिन शरीर खोखला, दिमाग शून्य और सिर गर्म हो जाता है। लगता है, आंखें और गाल अन्दर धंस रहे हैं। जब भी वासना उभरती है, उस पुस्तक की सभी बातें आंखों के सामने नाचने लगती हैं। लगता है, मेरे बाल जल्दी ही पक जाएंगे और मैं शीघ्र बूढ़ा हो जाऊंगा। मैं यदि किसी दूसरे स्वास्थ्यहीन और गरीब व्यक्ति को देखता हूं तो मन में सोचता हूं कि

यदि वह वीर्य-संग्रह करता तो उसकी ऐसी स्थिति नहीं होती। जैसे हाथी के पैर में सभी के पैर समा जाते हैं, वैसे ही वीर्य-संग्रह करने वाले के पास स्वास्थ्य और सम्पत्ति अनायास ही आ जाते हैं। सम्भोगोपरांत आठ-दस दिन के बाद भी ऐसी मनः स्थिति रहती है और शरीर एकदम गिरता जा रहा है।

"मैं इस सत्यानाशी पुस्तक की बातें अपने मन से कैसे भुलाऊं, समझ में नहीं आता। क्या इस पुस्तक के विरुद्ध कोई दूसरी पुस्तक नहीं लिखी गई है? क्या इस तथ्यहीन रचना की कोई सच्ची आलोचना प्रकाशित नहीं हुई है? जब मैं सम्भोग करता हूं तो उस ब्रह्मचर्य-जीवन की निम्न बातें मस्तिष्क में चक्कर काटने लगती हैं, मैं शीघ्र मृत्यु को प्राप्त हो जाऊंगा:

— 'वीर्य-संग्रह करने से मनुष्य मृत्यु को भी जीत लेता है।'

— 'वीर्य का जो जितना नाश करता है, वह उतना ही शीघ्र मृत्यु के निकट चला जाता है।'

— 'जो जितना ही अधिक वीर्य-संग्रह करता है, वह उतना ही वीर, शक्तिशाली, आरोग्यवान् और निर्भय हो जाता है।'

'वीर्य-संग्रह' करने वाला व्यक्ति बहुत ही दीर्घजीवी होता है। वीर्य-नाश करते ही शरीर और मस्तिष्क खोखला हो जाता है। स्मरण-शक्ति जाती रहती है। वीर्य का नाश करने वाला व्यक्ति कभी जीवन में सफल नहीं हो सकता।'

'जो व्यक्ति जितना ही वीर्य-संग्रह करता है, वह उतना ही अध्ययन में अग्रगण्य और अपने प्रत्येक कार्य में पूर्ण विजयी होता है।'

— 'बालों का कम उम्र में पक जाना, आंख और गाल अन्दर धंस जाना, यह सब वीर्य-नाश से होता है। वीर्य-नाश से कब्जियत, सिर-दर्द, दांत जल्द टूटना और जवानी में ही बुढ़ापे के-से लक्षण आ जाते हैं। अतः जिस तरह से भी हो, हम सबको वीर्य-संग्रह करना चाहिए।

— 'अभिमन्यु क्यों मारा गया? कारण, वह युद्ध में जाने से पूर्व भारत वंश के विस्तार का बीजारोपण करके गया था। पृथ्वीराज क्यों पकड़ा गया? क्योंकि युद्ध में जाते समय उसकी कमर उसकी स्त्री ने बांध दी थी।' आदि-आदि।

"इसी प्रकार इसमें वीर्य-संग्रह से स्वास्थ्य-रक्षा पर अलौकिक प्रभाव के अनेक उदाहरण हैं, जो मेरे अवचेतन मन में एकदम घुल-मिल गए हैं।

"आपसे निवेदन है कि कृपया इस विषय में मेरा पथ-प्रदर्शन करें जिससे मेरे मन का संस्कार हो सके और वीर्य-संग्रह की अपार महिमा, जो इस पुस्तक के नित्य-पाठ

से मेरे मस्तिष्क में बैठ गई है, मेरे मन से निकल सके, एवं अपरिमित शारीरिक एवं मानसिक ह्रास से मैं बच सकूं।"[1]

इस पत्र से स्पष्ट है कि उस अवैज्ञानिक पुस्तक ने किस प्रकार इस गरीब का यौवन और विवाहित जीवन ही चौपट कर दिया।

सेक्स मानव-जीवन का इतना प्रबल पक्ष है कि यदि ईमानदारी से देखा जाए तो दूसरे पक्ष गौण पड़ जाते हैं, अत: यह शिक्षा स्कूल-कालेजों में दी जानी चाहिए। यह मुद्दा बहुत बार पत्र-पत्रिकाओं, गोष्ठियों और शिक्षा-विभाग में उठाया भी जाता है, परन्तु बात चर्चा से आगे नहीं बढ़ती। मुद्दा वहीं का वहीं छूट जाता है।

अमेरिका में एक उपनगरीय स्कूल में बच्चों के लिए यौनशिक्षा की कक्षाएं आरम्भ होने वाली थीं। एक पिता के मन में इस शिक्षा के प्रति कुछ जिज्ञासाएं थीं। समाधान के लिए वह आर्गन राज्य विश्वविद्यालय के प्रो. श्री लैसर किरकैण्डल के पास बातचीत करने गया। प्रोफेसर महोदय 64 वर्ष के एक सुलझे हुए व्यक्ति थे और यौन-शिक्षा पर उन्होंने काफी परिश्रमपूर्ण कार्य किया था।

"यौन-शिक्षा का उद्देश्य क्या है?" इस प्रश्न के उत्तर में प्रोफेसर महोदय ने बताया, "बहुत-से व्यक्ति यौन-शिक्षा से कुछ अप्रत्याशित आशाएं लगा लेते हैं। वे समझते हैं कि यौन-शिक्षा मिलने पर आधा अनाचार-व्यभिचार कम हो जाएगा; स्त्री-पुरुषों में अनैतिक सम्बन्ध नहीं रहेंगे; अवैध बच्चों का जन्म बहुत कुछ रुक जाएगा; और लोगों के सम्भोगजन्य रोग नहीं हुआ करेंगे। लेकिन हमारे पास ऐसा कोई आधार नहीं है, जिसके बल पर यह कहा जा सके कि यौन-शिक्षा इन समस्याओं का समाधान प्रस्तुत कर देगी। हम सिर्फ इतना ही कह सकते हैं कि यौन-शिक्षा जीवन को परिमार्जित करने में काफी सहायता देगी।"

दूसरा प्रश्न था— "इस शिक्षा के लिए स्कूल ही क्यों चुने जाएं?"

उत्तर में प्रोफेसर ने कहा, "बहुत-से जागरूक माता-पिता घर पर ही बच्चों को यौन-तथ्यों का ज्ञान कराने की कोशिश करते हैं। पहले वे अत्यन्त स्वाभाविक जिज्ञासा 'बच्चे के जन्म' के सम्बन्ध में बतलाते हैं। लेकिन आगे चलकर कुछ सीमाएं

---

1. उपर्युक्त पत्र के लेखक आसाम के निवासी हैं। उन्होंने यह पत्र इस पुस्तक के लेखक के पास भेजा है। पत्र की प्रतिलिपि 'नर-नारी' के सम्पादक के पास भी भेजी है, जो 'ब्रह्मचर्य' शीर्षक से 'नर-नारी' के अगस्त, 1967 के अंक में प्रकाशित हुआ है। सम्भवत: इस क्षेत्र से सम्बद्ध और लोगों के पास भी भेजा हो, क्योंकि पत्र-लेखक मानसिक उलझनों से ग्रस्त हैं।

और मर्यादाएं अभिभावकों को बाध्य करने लगती हैं। प्राय: जब बच्चे बाहर दोस्तों में आने-जाने लगते हैं तो वे स्वयं ही माता-पिता से इस विषय पर कोई बातचीत नहीं करते, साथ ही किशोर अवस्था के बालक इन बातों के पूछने में स्वयं लज्जा अनुभव करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में उन्हें शिक्षित करने के लिए माता-पिता के अतिरिक्त कोई दूसरा साधन चाहिए; और इस दृष्टि से स्कूल ही सर्वाधिक उपयुक्त रहते हैं, अन्ततोगत्वा स्कूलों का उद्देश्य शिक्षा देना ही तो होता है।"

तीसरा प्रश्न उठा— "यौन-सम्बन्धी शिक्षा मिलने पर क्या बच्चे यौन-क्रियाओं का अनुभव करना नहीं चाहेंगे?"

"जवान लड़की-लड़के आज भी यौन-क्रियाओं में लिप्त होते हैं", प्रोफेसर महोदय ने बताया, "उन्हें यौन-तथ्यों का ज्ञान कदाचित् नाममात्र को होता है। यदि उन्हें छात्रावस्था में यौन-शिक्षा नहीं दी जाएगी, तो विवाह से पूर्व सम्भोगरत होने की घटनाएं और अधिक बढ़ेंगी।"

चौथा प्रश्न— "आप यह यौन-शिक्षा कहां से प्रारम्भ करेंगे?"

उत्तर— "जैसे ही बालक होश संभालता है, उसके मन में यौन-सम्बन्धी जिज्ञासाएं उत्पन्न होने लगती हैं; आगे चलकर जिज्ञासाओं और प्रश्नों का रूप भले ही बदल जाए, लेकिन व्यक्ति वृद्धावस्था तक यौन-जिज्ञासु रहता है। इसीलिए यौन-शिक्षा स्कूल की प्रारम्भिक कक्षाओं से शुरू होनी चाहिए और पूरे कालेज-जीवन तक चालू रहनी चाहिए।"

पांचवां प्रश्न था— "किन्तु आप प्रारम्भिक कक्षा के बालकों को सम्भोग के बारे में तो नहीं समझाएंगे?"

उत्तर— "जिस तरह दूसरे विषयों की क्रमबद्ध शिक्षा दी जाती है, उसी तरह यौन-शिक्षा भी चलेगी। प्रारम्भिक कक्षाओं में यह बताना ही काफी होगा कि बच्चा किस तरह माता के गर्भ में पनपता है और फिर क्योंकर माता के गर्भ से बाहर आता है। जन्म के बाद फिर उसके शरीर की वृद्धि किस तरह होती है। अब तक निषिद्ध समझे जाने वाले इस विषय को जब बच्चों को पढ़ाया जाएगा तो उन्हें मानसिक रूप से कुछ राहत मिलेगी; जिज्ञासा का द्वार खुलने से वे अपने को हलका महसूस करेंगे। हायर सेकण्डरी अथवा हाई स्कूल तक पहुंचते-पहुंचते उन्हें उनकी शारीरिक क्रियाओं का ज्ञान दिया जाएगा, जैसे: पाचन, रक्त-संचार आदि और उसी में प्रजनन-उत्पादन आदि शामिल होगा। साथ ही उन्हें यह भी बताया जाएगा कि यौवनागम पर शरीर में क्या-क्या तब्दीलियां आती है।"

छठा प्रश्न— "इतना पद लेने के बाद फिर कॉलेज में पढ़ने के लिए अधिक विषय नहीं रह जाएगा।"

उत्तर— "क्यों नहीं! शारीरिक मिलन के अलावा यौन-सम्बन्धों का भावनात्मक पक्ष, नैतिकता, सामाजिक मर्यादाएं, धर्म से सम्बद्ध अनेक महत्त्वपूर्ण पक्ष कॉलेज में ही पढ़ाए जाएंगे।"

सातवां प्रश्न— "क्या आप छात्र-छात्राओं को गर्भ-निरोधक साधनों की भी शिक्षा देंगे?"

उत्तर— "अवश्य देंगे, गर्भ-निरोधक विधियों की शिक्षा देना शिक्षा के पाठ्यक्रम का ही एक अंग होगा। लेकिन हो सकता है कि बहुत-से स्कूल इस गर्भ-निरोधक पक्ष को अपने यहां लागू न करें, क्योंकि स्वभावतया अभिभावकगण इसका विरोध करेंगे, उनकी दलील होगी कि इससे लड़के-लड़कियां विवाह से पहले ही अधिकाधिक सम्भोगरत होने लगेंगे, क्योंकि उन्हें गर्भ रह जाने का भय नहीं होगा। यूं यदि गर्भ-निरोधक पाठ न भी पढ़ाया जाए तो गर्भ-निरोधक जानकारी वे बाहर की पुस्तकें पढ़कर बखुबी हासिल कर लेंगे। लेकिन फिर भी यदि गर्भ-निरोधक पाठ का अधिक विरोध हुआ तो इसे छोड़ा भी जा सकता है। हम यह नहीं चाहेंगे कि इस विरोध को लेकर पूरी यौन-शिक्षा ठप्प हो जाए।"

आठवां प्रश्न— "क्या आप निःसंकोच रूप से हस्तमैथुन, समयोनि मैथुन और स्त्री-सम्भोग की चर्चा छात्र-छात्राओं में कक्षा में कर सकेंगे?"

उत्तर— "क्यों नहीं! शिक्षक के मन में जब कोई हिचक, पूर्वाग्रह या घबराहट नहीं होगी तो निश्चय ही वह अपने छात्र-छात्राओं से इन सभी मुद्दों पर बातचीत कर सकेगा। वस्तुतः जब हम इन विषयों को अश्लील या गोपनीय नहीं समझेंगे, तो जैसे कोई शिक्षक गणित या रसायनशास्त्र का पाठ पढ़ाएगा, वैसे ही इस विषय पर बातचीत करेगा। विषय की गोपनीयता के कारण ही हम हस्तमैथुन आदि शब्दों का प्रयोग करते हुए हिचकते हैं। तब हम पूर्वाग्रह से भी त्रस्त होते हैं। बच्चों को जब शुरू से यह शिक्षा मिलेगी, तब उनमें पूर्वाग्रह नहीं होगा; वे गम्भीर एवं शुद्ध वैज्ञानिक रूप से इन सब बातों को समझने के अभ्यासी हो जाएंगे।"

नवां प्रश्न— "क्या आपको ऐसे शिक्षक उपलब्ध हैं, जो इस काम को सफलतापूर्वक कर सकेंगे?"

उत्तर— "शिक्षण के बुनियादी सिद्धान्तों को जानने वाले अनेक शिक्षक मौजूद हैं, लेकिन उत्साही शिक्षक समस्या के असली रूप को लेते हैं। वे कक्षा में 'स्त्री-पुरुष'

सम्भोग की निन्दा नहीं करेंगे, वरन् विद्यार्थियों से ही इस विषय में उनका मत मालूम करेंगे। वस्तुत: शिक्षक इस सम्बन्ध में उन्हें कोई पाठ याद करने को नहीं देंगे, बल्कि इस पेचदार मसले को समझने में उनकी मदद करेंगे। उनकी समस्याओं का समाधान सुझाएंगे और उनके वाद-विवाद का भी उत्तर देंगे।"

दसवां प्रश्न— "सम्भवत: शिक्षकों को भी इस विषय को पढ़ाने के लिए प्रशिक्षण लेना पड़ेगा।"

उत्तर— "हां, अध्यापकों को भी प्रशिक्षित किया जाएगा। उन्हें प्रजनन एवं किशोरावस्था के परिवर्तन तथा और ऐसे ही जरूरी मुद्दे समझाए जाएंगे, और इनको समझ लेना उनके लिए कुछ भी कठिन नहीं होगा। साथ ही शिक्षक की निर्भीकता भी ध्यान में रखी जाएगी; अर्थात् वह बिना किसी हिचक और घबराहट के विद्यार्थियों से इस विषय पर बातचीत कर सके।"

उपर्युक्त वार्तालाप से यह स्पष्ट होता है कि आम आदमियों को यौन-विषय में जो एक भय रहता है, वह तभी दूर हो सकता है, जब इस पर से गोपनीयता हटा ली जाए। लोग राजनीति, अर्थशास्त्र या इतिहास की तरह यौन-प्रश्नों पर भी आराम से बातचीत कर सकें; निश्चय ही तब सम्भावित खतरे बहुत कम हो जाएंगे।

अमेरिका में किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, वहां 70 फीसदी से अधिक किशोर-किशोरियों को सेक्स-सम्बन्धी जानकारी अनधिकारी सूत्रों से मिलती है, जबकि अमेरिका लगभग पूर्ण शिक्षित देश है।

और अपने भारत में— जहां पर लोग अभी 30 प्रतिशत ही शिक्षित हैं— किशोर-किशोरियों को सेक्स-सम्बन्धी जानकारी सौ फीसदी ही अनधिकारी व्यक्तियों से मिलती है और आगे चलकर यही दूषित ज्ञान उन लोगों के लिए अभिशाप बन जाता है। क्या ऐसी स्थिति में 'यौन-शिक्षा' आवश्यक नहीं है?

14. विवाह का निर्वाह

हमने इस पुस्तक के तीसरे अध्याय में एडवर्ड कारपेण्टर की विवाह की जो परिभाषा उद्धृत की है, उसे चरितार्थ करने के लिए— अर्थात् 'विवाह का निर्वाह' करने के लिए कुछ दूसरे प्रसंगों पर भी दृष्टिपात और सोच-विचार करना आवश्यक है।

यह सही है कि पति-पत्नी का शारीरिक सम्बन्ध उनके प्रेम-बन्धन को दृढ़ बनाने

का एक प्रमुख साधन है; किन्तु केवल इसी आधार पर पति-पत्नी एक-दूसरे का प्रेम जीत नहीं सकते।

प्रेम की स्थायी सृष्टि करने के लिए पति-पत्नी में गहरी अनुभूतियां होनी बहुत जरूरी हैं। यदि शारीरिक सम्बन्ध विवाहित जीवन की नींव माने जाएं तो गहरी अनुभूतियां वैवाहिक जीवन की दीवारें कही जाएंगी, जो विवाह-रूपी इमारत को बनाती हैं। संक्षेपत: सभी अनुभूतियों और सम्बन्धों की जड़ में प्रेम अवश्य होता है।

'प्रेम' शब्द बहुअर्थक है। यह किसी एक भावना का द्योतक नहीं है। वस्तुत: प्रेम में बहुत-सी अनुभूतियां और भावनाएं समाती हैं। लेकिन मनोवैज्ञानिकों और विचारकों का कथन है कि प्रेम में परिपक्वता होनी चाहिए। परिपक्वता का अर्थ है कि पति-पत्नी परस्पर एक-दूसरे के शुभचिन्तक हों; वे एक-दूसरे की भावनात्मक एवं शारीरिक इच्छापूर्ति का ध्यान रखते हों; वे जीवन के विकास में एक-दूसरे के सहायक सिद्ध हों। वे एक-दूसरे की परवाह करते हों; एक-दूसरे के लिए चिन्तित भी हो जाते हों। इतना ही नहीं, वरन् शारीरिक और भावनात्मक अनुभूतियां परस्पर ऐसी घुल-मिल गई हों कि 'दो शरीर एक आत्मा' की मिसाल पेश करें।

वस्तुत: इस तरह के प्रेम की रचना ही आजीवन 'विवाह का निर्वाह' कर पाती है।

दृढ़तर प्रेम-सम्बन्ध स्थापित करने के लिए यह भी जरूरी है कि अधिक-से-अधिक बातों में पति-पत्नी की रुचियां, पसन्द और शौक मेल खाते हों अर्थात् जिन्दगी में अधिक-से-अधिक ऐसे पहलू होने चाहिए, जिनमें दोनों की एक समान दिलचस्पी हो। यथासम्भव उनके आदर्श, विचार, विश्वास, जीवन के प्रति आस्थाएं, धारणाएं और मूल्य भी एक-से होने चाहिए। और इनमें कहीं अन्तर पड़ता हो तो दोनों को तर्कसंगत दृष्टि लेकर समन्वय करना चाहिए। यदि पति नास्तिक और पत्नी भगवान में गहरी आस्था और भक्ति रखने वाली होगी, तो दोनों पलड़े एक बराबर नहीं हो सकेंगे।

पति-पत्नी को परस्पर एक-दूसरे को आदर देना भी अभीष्ट होता है। सुख-दु:ख में एक साथ कदम मिलाकर चलने की क्षमता भी निश्चित रूप से दम्पती के विवाह-सम्बन्धों की सफलता की द्योतक होती है। और यही सब बातें सफल विवाह का आधार होती हैं।

निम्नलिखित दस बुनियादी सुझाव सफल वैवाहिक जीवन के लिए पति-पत्नी को ध्यान में रखने चाहिए:

1. अपने सम्बन्ध में पूरी जानकारी हासिल कीजिए— पूरी जानकारी का अर्थ है— मनुष्य-शरीर के बारे में ज्ञान हासिल करना, मनुष्य-स्वभाव का अध्ययन करना और मनुष्य के क्रिया-कलापों को समझना। परस्पर अच्छे दर्जे का शारीरिक समन्वय स्थापित करने के लिए यह भी आवश्यक है कि व्यक्ति यौन-विषयक ज्ञान एवं प्रजनन-सम्बन्धी यथेष्ट जानकारी हासिल करे। इसके अतिरिक्त भावनात्मक समन्वय स्थापित करने के लिए, अपने स्वयं के विचारों और भावनाओं का भी आत्मनिरीक्षण करे। जितना ही अधिक व्यक्ति अपने को समझेगा, वह उतनी ही अधिक गहराई से अपने जीवन साथी को भी पहचान पाएगा। अपने सम्बन्ध का यह ज्ञान सूझबूझ, जागरूकता, सहनशीलता एवं विचारशीलता पैदा करता है। और ये सभी घटक सफल विवाहित जीवन के लिए बहुत जरूरी होते हैं।

2. अपने साथी को पसन्द कीजिए— रस्मी तौर पर ही नहीं, बल्कि यथार्थ में जब आप शादी करते हैं तो एक-दूसरे की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले लेते हैं; परस्पर प्यार करने के लिए हृदय से वचनबद्ध होते हैं। आगे चलकर स्थिति चाहे अच्छी रहे या बुरी, निर्धनता में रहना पड़े या धन-सम्पन्नता में, स्वस्थ रहें या अस्वस्थ, बहरहाल हर सूरत में एक-दूसरे का साथ निभाना होता है। परस्पर प्रेम ही वह क्षमता देता है कि दोनों इन नाजुक स्थितियों में से गुजरें। आपका प्यार आपके साथी के लिए खुशियां लाता है। इसलिए अपने साथी को पसन्द कीजिए और विवाह-बन्धनों को दृढ बनाइए।

एक विचारक की कल्पना है कि विवाहित दम्पती जिस डोरी से परस्पर बंधते हैं, उस डोरी में एक नहीं, अनेक सूत्र होते हैं, और सूत्रों में सबसे मजबूत प्रेम-सूत्र होता है, लेकिन परस्परिक दिलचस्पी, सम्मिलित अनुभूतियां और परस्पर वफादारी तथा सम्मिलित रूप से जीवन-यापन का ढंग भी ऐसे सूत्र हैं, जिनका इस डोरी में होना जरूरी होता है। वस्तुतः इस डोरी में जितने अधिक सूत्र होंगे, विवाह-बन्धन उतने ही दृढ होंगे। और यह डोरी ऐसी होनी चाहिए, जिसे उधेड़ने की आवश्यकता ही न हो।

3. जब आप विवाह करें तो दोनों मिलकर एक इकाई हो जाएं— बात जरा समझदारी की है; किन्तु नाजुक है, इसलिए अच्छी तरह समझिए, अर्थ का अनर्थ न होने दें।

शादी करके एक इकाई बनने के बाद अपने माता-पिता से मत चिपटे रहिए; अपने साथी के साथ मिलकर एक नया संसार बनाइए। अपने माता-पिता की इज्जत कीजिए, यथासम्भव उन्हें मदद भी दीजिए; लेकिन उन पर भार मत बनिए। विवाह

के सफल होने की तब अधिक सम्भावना रहती है, जब नवदम्पती अपनी निज की गृहस्थी बसाते हैं।

4. शारीरिक मिलन की कला में दक्षता प्राप्त कीजिए— शारीरिक मिलन के सम्बन्ध जब सन्तोषजनक और तृप्तिदायक होते हैं तो निश्चय ही विवाह-बन्धन दृढ़तर हो जाता है। इसलिए दोनों साथियों को शारीरिक मिलन की कला में दक्ष होना चाहिए। वस्तुत: शारीरिक सम्बन्धों में भावनाओं एवं यौन-व्यापार का ऐसा ताना-बाना बुनना चाहिए कि शारीरिक मिलन का पक्ष खिल उठे। मधुर शारीरिक मिलन विवाह की नींव को ज्यादा मजबूत बना देता है।

5. माता-पिता बनने की पहले से तैयारी कीजिए— जैसाकि पहले सुझाव में भी लिखा जा चुका है, सन्तान-प्राप्ति की दिशा में— गर्भस्थिति एवं बच्चे के पालन-पोषण की जानकारी भी हासिल करनी चाहिए। आपका बच्चा मानसिक और शारीरिक रूप से तभी स्वस्थ और सुन्दर बन सकता है, जबकि प्रारम्भिक वर्ष में आप उसकी सही देखरेख कर सकें, इस दिशा में माता-पिता की तैयारी जितनी अधिक स्वस्थ एवं मनोविज्ञान सम्मत होगी, उनके बच्चे बड़े होकर उतने ही अच्छे होंगे। यह बात ठीक ही है, जैसे जमीन की अच्छी जुताई करके उसमें बीज बोया जाए; और फिर उत्तम खाद और पानी द्वारा उसकी परवरिश की जाए। वस्तुत: बच्चे के जीवन में शुरुआत अच्छे ढंग से होनी चाहिए।

घर का प्रसन्नता-भरा वातावरण बच्चे की उन्नति में भारी सहायक होता है। जिन परिवारों के माता-पिता में परस्पर सौहार्द होता है, विचारशीलता होती है, उन परिवारों के बच्चों का विवाहित जीवन अनायास सुखद हो जाता है।

6. परिवार की योजना बुद्धिमानी से बनाइए— पहला बच्चा कब हो, इस विषय में परस्पर सहमति होनी चाहिए। इतना ही नहीं, बच्चे एक निश्चित संख्या में और निश्चित अन्तर से होने चाहिए। इसलिए यह जरूरी है कि पति-पत्नी परिवार-नियोजन (गर्भनिरोध) के साधनों की पूरी जानकारी रखते हों। इस जानकारी के अभाव में अनचाहे बच्चों की परेशानी और चिन्ता पति-पत्नी के वैवाहिक जीवन में खटास ले आती है। (परिवार-नियोजन की जानकारी अगले अध्याय में देखें।)

विवाहित जीवन के अत्यन्त प्रारम्भिक दिनों में बच्चा नहीं होना चाहिए; लेकिन बच्चे का जन्म अधिक लम्बे समय तक भी कभी नहीं टालना चाहिए। पहले बच्चे के बाद अन्य बच्चों को अपनी आवश्यकता और सामर्थ्य देखकर ही पैदा करना चाहिए। जब तक पति-पत्नी जवान रहें, उन्हें अपना परिवार पूरा कर लेना चाहिए।

7. विवाहित जीवन में सहनशीलता लाइए— एक अमेरिकन डॉक्टर का कथन है कि "जब आप अकेले नाचते हैं तो आप अपनी इच्छानुसार कदम फेंक सकते हैं; लेकिन जब नृत्य में कोई आपके साथ नाच रहा होता है तो कदम एकसाथ और तुले हुए पड़ने चाहिए। यह बहुत सम्भव है कि प्रारम्भ में आप अपने साथी के पैर पर अपना पैर रख दें, लेकिन कुछ ही समय बाद शांतिपूर्वक अभ्यास करने से कदम साथ-साथ पड़ने लगेंगे।" विवाहित जीवन की स्थिति भी लगभग ऐसी ही होती है। शुरू-शुरू में भावनात्मक और शारीरिक सामंजस्य नहीं बैठ पाता। शान्ति के साथ अभ्यास ही वह सामंजस्य बिठा पाता है; अत: इस मध्यकाल के लिए पति-पत्नी में सहनशीलता होनी चाहिए। यह सहनशीलता फिर स्वयं कदम मिलाना सिखा देती है; फिर तो दोनों के रहन-सहन का ढंग, प्यार और व्यवहार का तरीका भी एक-सी सतह पर आ सकता है। इस दृष्टि से सहनशीलता एक आवश्यक घटक है।

हमारे देश में चूंकि अभी भी अधिकांश रूप में सम्मिलित परिवार की प्रथा है, इसलिए केवल पति-पत्नी में ही नहीं, परिवार के दूसरे सदस्यों में भी सहनशीलता होनी चाहिए। नवदम्पती को परिवार वालों के साथ पटरी बिठाने में समय लगता है।

8. अपने शादी-रूपी पौधे की परवरिश कीजिए— निश्चय ही विवाह एक पौधा होता है और उनकी देख-रेख और परवरिश भी एक छोटे पौधे के समान ही होनी चाहिए। परस्पर एक-दूसरे का ध्यान रखना, प्रेम-प्रदर्शन और विचारशीलता इस शादी-रूपी पौधे की जड़ें मजबूत बनाने में खाद, पानी और सूरज की रोशनी जैसा काम करते हैं। जब पौधे की जड़ें मजबूत होकर गहरी पैठ जाती हैं, तब वह निश्चित रूप से फलता-फूलता है।

इस दृष्टि से पति-पत्नी को परस्पर शब्दों और आचरणों द्वारा अवश्य ही प्रेम-प्रदर्शन करना चाहिए। यह सही है कि प्रेम की गहराई को मात्र कुछ वाक्य कहकर नहीं प्रकट किया जा सकता। आचरण और व्यवहार कहीं ज्यादा प्रेमाभिव्यक्ति दे देते हैं; लेकिन बातचीत और वाक्यों का मूल्य भी कम नहीं होता; ये भी शादी-रूपी पौधे को सींचने के आवश्यक घटक हैं।

पौधे की परवरिश के लिए यह जरूरी होता है कि उसके आसपास पैदा होने वाले बेकार पौधे (खरपतवार) समय-समय पर उखाड़ फेंके जाएं; अन्यथा वे पौधे को बढ़ने नहीं देते। यह क्रिया निराई (या नलाई) कहलाती है। शादी-रूपी पौधे में भी निराई करनी होती है। यह निराई उन कठिनाइयों की होती हैं, जो विवाहित जीवन के मार्ग में आती हैं। कठिनाई-रूपी चिड़चिड़ेपन को इकट्ठा मत होने दीजिए। कोई भी

कठिनाई आने पर आपस में उस पर बातचीत कीजिए और हल निकालकर उसे समाप्त कर डालिए; और इस तरह अपने विवाहित जीवन के पौधे को बढ़ने और विकसित होने का अवसर दीजिए।

9. जीवन में आमोद लाइए— आमोद का अर्थ है प्रसन्नता, खुशमिजाजी। वस्तुत: खुशमिजाजी एक ऐसी सम्पदा है, जो समग्र जीवन को ही जीने योग्य और हरा-भरा बनाती है। विवाहित जीवन के लिए यह गुण जरूरी हो जाता है। चिड़चिड़ापन, क्रोध, घुटन आदि भावनाएं विवाहित जीवन के रस में विष घोलने वाली होती हैं। परिस्थितियोंवश इन भावनाओं का मन में प्रवेश पा लेना बहुत आसान होता है। अत: इनसे प्रत्येक पति-पत्नी को बचना चाहिए। खुशमिजाजी की भावना वह अस्त्र है, जो इन दुर्भावनाओं को छिन्न-भिन्न कर देती है। अपने चारों ओर प्रसन्नता बिखेरिए तो निश्चय ही आप चिन्ता, शोक, क्रोध और चिड़चिड़ेपन के अभिशाप से मुक्त रह सकेंगे।

10. परस्पर समानता की कड़ियां जोड़िए— हमारा (भारतीय) समाज आज भी अधिकांश में पुरुष-प्रधान है। विवाहित जीवन में अब भी पुरुष प्रधान माना जाता है और स्त्री उसके आश्रित समझी जाती है। लेकिन विवाहित जीवन पूर्ण रूप से समानता का क्षेत्र है। अपनी प्रधानता की भावना से यदि पति अभिभूत रहेगा तो तराजू के दोनों पलड़े बराबर नहीं रह पाएंगे; निश्चित रूप से एक हलका और दूसरा भारी हो जाएगा, यह असमानता विवाहित जीवन के लिए अभिशाप सिद्ध होती है।

इस दिशा में व्यावहारिक समानता निहायत जरूरी होती है। आप अपने साथी से जैसा व्यवहार चाहते हैं, पहले स्वयं उससे वैसा ही व्यवहार कीजिए। उसकी भावनाओं और जरूरतों की कद्र कीजिए। किसी गलती की माफी चाहते हैं तो पहले खुद माफ करने में पहल कीजिए। अगर आप अपनी आलोचना सुनना नहीं चाहते हैं तो कभी उसकी आलोचना मत कीजिए। वफादारी पहले खुद बरतिए, तब आपको प्रतिदान में वफादारी मिलेगी। आदर पहले खुद दीजिए फिर आपको निश्चय ही आदर मिलेगा। वस्तुत: ये ऐसे बुनियादी नियम हैं, जो पूरी जिन्दगी पर लागू होते हैं; विवाहित जीवन भी इनका अपवाद नहीं है। इन्हें अपनाना विवाहित जीवन को सफल बनाने की ओर एक ठोस कदम होता है।

याद रखिए, विवाह एक प्रजातन्त्रीय संस्था है; इसमें अधिनायकवाद (डिक्टेटरशिप) नहीं चल पाता। यहां एक-दूसरे पर बातें लादनी नहीं चाहिए; एक-दूसरे को मजबूर नहीं करना चाहिए। विवाहित जीवन में एक-बन्धन ही ऐसा होता है,

जिसे पति-पत्नी यदि खुद स्वीकार कर लेते हैं तो वे अनायास ही एक-दूसरे से बंध जाते हैं। प्रेम से जो पारस्परिक सद्भाव पैदा होते हैं, वे सुखी विवाहित जीवन की कुंजी के समान होते हैं।

15. नियोजित परिवार

परिवार नियोजित अर्थात् सीमित (छोटा) होना चाहिए— इस बात पर बल देने की, मैं अधिक आवश्यकता नहीं समझता। पिछले अध्याय में इसके संकेत दिए जा चुके हैं तथा आज प्रत्येक दम्पती इस पक्ष में आते चले जा रहे हैं कि ज्यादा बच्चे नहीं पैदा करने चाहिए। साथ ही दो बच्चों के जन्म में भी उचित समय का अन्तर होना चाहिए।

इस स्थल पर मैं एक बात पर जोर देना चाहूंगा कि बच्चे पैदा करने और उनके पालन-पोषण का कार्य अधिकांश रूप से महिलाओं को ही करना पड़ता है। गर्भ-धारण में उनके शरीर पर गर्भस्थ शिशु के पोषण का एक अतिरिक्त टैक्स पड़ता है। यह शारीरिक टैक्स बच्चे के जन्म के साथ ही समाप्त नहीं हो जाता; वरन् आगे उसे दूध पिलाने के रूप में चलता रहता है।

माता कितनी ही स्वस्थ क्यों न हो, कितना ही पोषणपूर्ण भोजन क्यों न ले, फिर भी गर्भ-धारण करना, फिर प्रसव करना और बच्चे को दूध पिलाना— इन कामों से उसके स्वास्थ्य में थोड़ा-बहुत ह्रास आता ही है। इस ह्रास की पूर्ति आवश्यक होती है निश्चय ही इस ह्रास से बचने के लिए बच्चे दो से अधिक नहीं होने चाहिए और उनके बीच 3–4 साल का अन्तर भी होना ही चाहिए। इन मामलों की ओर जो पति-पत्नी ध्यान नहीं देते, उनके यहां बच्चे जरूरत से ज्यादा भी हो जाते हैं और जल्दी-जल्दी होते हैं; और इसका सीधा असर पत्नी के स्वास्थ्य पर पडता है; जो दाम्पत्य-सम्बन्धों में एक घाटे का सौदा हो जाता है। स्पष्ट है कि स्वास्थ्य दुर्बल हो जाने पर पत्नी अपना सौन्दर्य खो बैठती है। जबकि सौन्दर्य एक ऐसी महत्त्वपूर्ण नियामत है, जो स्त्री के पास अधिक-से-अधिक समय तक रहनी ही चाहिए। सुन्दरता स्त्रियों की अमूल्य सम्पत्ति होती है।

बाहर से आने पर पत्नी का सौन्दर्य से खिला मुस्कराता चेहरा देखकर ही तो पति सारे दिन की थकान और परेशानी भूल जाता है। स्वास्थ्य के अभाव में जब वह पत्नी को थकी-मांदी और निरुत्साह देखता है तो निश्चय ही पति की थकान और बढ़ जाती है। इस बारे में दो राय नहीं है कि दुर्बल स्वास्थ्य से शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति

कम हो जाती है और नाना प्रकार के रोग शरीर को अपना अड्डा बना लेते हैं। इस स्वास्थ्यहीनता से स्त्री तो प्रभावित होती ही है; लेकिन परिवार के दूसरे सदस्यों को भी कठिनाई और परेशानी का सामना करना पड़ता है। निश्चय ही तब पति महोदय पत्नी के इलाज-माजरे पर अतिरिक्त खर्च करने के लिए बाध्य हो जाते हैं। एक साधारण परिवार में यह खर्च घर के बजट को ही बिगाड़ देता है। इस आर्थिक कठिनाई के अलावा घर के काम-धन्धे, बच्चों की देखभाल सभी गड़बड़ा जाते हैं।

दाम्पत्य का प्रमुख पक्ष सम्भोग भी इस स्वास्थ्यहीनता की दशा से अपना आकर्षण खो बैठता है, क्योंकि पत्नी में सुन्दरता का अभाव पति को सम्भोग के लिए उत्साहित नहीं करता। यहां इस तथ्य को पाठक अच्छी तरह हृदयंगम कर लें कि स्त्री की सुन्दरता ही तो पुरुष के लिए सम्भोग-निमन्त्रण होती है। फिर भी पति-पत्नी सम्भोगरत होते ही हैं लेकिन पत्नी का योगदान बहुत घट जाता है, जो सम्पूर्ण सम्भोग-क्रिया को ही फीका बना देता है। कई बार पत्नियां सम्भोग-श्रम को बर्दाश्त नहीं कर पातीं, फलतः सम्भोग-विमुख होने लगती हैं। यह स्थिति आगे चलकर ऐसी करवट भी ले सकती है कि पति दूसरी स्त्रियों से सम्बन्ध बनाने लगें। ऐसी हालत में निश्चय ही दाम्पत्य की गाड़ी पटरी से उतर जाती है।

मैं जो यहां पत्नी पक्ष पर ज्यादा जोर दे रहा हूं, वह इसलिए कि परिवार-नियोजन में लापरवाही बरतना महिलाओं के लिए अधिक घाटे का सौदा होता है।

छोटा परिवार रखने के पक्ष में और बहुत कुछ लिखा जा सकता है।[1] वस्तुतः सीमित बच्चे पैदा करने की बात इस हद तक जरूरी और महत्त्वपूर्ण है कि सरकार ने इसके लिए एक पूरा मन्त्रालय बना दिया है, जिसपर कई करोड़ रुपया प्रतिवर्ष खर्च होता है।

कोई जमाना था कि बड़ा परिवार सुख-समृद्धि का प्रतीक माना जाता था; लेकिन आज परिवार में दो से अधिक बच्चों का जन्म अभिशाप हो जाता है।

आज सभी विवाहित और नवविवाहित दम्पति परिवार को छोटा रखना तो जरूर चाहते हैं; लेकिन इस मामले में उतनी सतर्कता और सावधानी नहीं रखते, जितनी रखनी चाहिए। इसके पीछे कई कारण हैं, जिनकी वजह से समाज में परिवार-नियोजन एक प्रवृत्ति के रूप में प्रवेश नहीं कर पाया है। लेकिन वास्तव में आज

---

1. इस विषय की विस्तृत जानकारी के लिए पढ़िए, लेखक द्वारा लिखित 'बर्थ कन्ट्रोल'; प्रकाशक: हिन्द पॉकिट बुक्स।

दम्पतियों को 'फैमिली प्लानिंग माइण्डेड' होना चाहिए।

व्यावहारिक विचार-विमर्श

बुनियादी बात— सम्भोग के अन्त में जब पुरुष अपना वीर्य स्त्री की योनि में स्खलित करता है तो उस वीर्य में लाखों शुक्रकीट होते हैं। यह शुक्रकीट ही वह पुरुषत्व होता है, जो स्त्रीत्त्व 'डिम्ब' से मिलकर गर्भस्थिति करता है। गर्भस्थिति से बचने के लिए इनके मिलन को रोकना होता है। परिवार-नियोजन के सभी साधन इनके मिलन को रोकने के लिए प्रयोग में लाए जाते हैं।

विभिन्न साधन

निरोध— इसके बारे में आजकल सभी लोग जानते हैं। यह एक पतली रबर की थैली होती है, जिसे पुरुष अपने उत्तेजित लिंग पर चढ़ाकर सम्भोगरत होता है। अन्त में वीर्य-स्खलन निरोध में ही होता है, योनि में नहीं; इसलिए शुक्रकीट और डिम्ब नहीं मिल पाते। फलत: गर्भस्थिति नहीं होती।

यह बात निर्विवाद रूप से सिद्ध हो गई है कि निरोध— गर्भस्थिति से बचने के लिए सबसे आसान, सुलभ, सस्ता और अपने उद्देश्य में सफल साधन है।

प्राप्ति— सभी परिवार-नियोजन केन्द्रों, 'जच्चा-बच्चा केन्द्रों' और प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर निरोध बिना मूल्य मिल जाता है। जहां यह सुविधा उपलब्ध न हो, तब यह बाजार में आम दुकानों पर भी उपलब्ध होता है। मूल्य है सिर्फ 25 पैसे में तीन।

हिचक— कई बार लोग 'निरोध' के बारे में यह आपत्ति उठाते हैं कि इससे 'स्त्री-पुरुष' की यौनेन्द्रियों का सीधा सम्पर्क नहीं होता, अत: सम्भोग का आनन्द आधा रह जाता है। एक सीमा तक यह आपत्ति सही तो है, लेकिन निरोध से जो सुविधा मिल जाती है, वह कहीं अधिक महत्त्व और मूल्य की होती है। अत: कोशिश करने और अभ्यास डालने से निरोध रास आ जाता है। फिर भी यदि दम्पती को ज्यादा ही एतराज हो तो उन्हें जैली या क्रीम इस्तेमाल करना चाहिए।

जैली-क्रीम— यह ट्यूबों अथवा चौड़े मुंह की शीशियों में मिलते हैं; लेकिन निरोध की अपेक्षा काफी महंगे होते हैं। जैली और क्रीम महिलाओं द्वारा प्रयोग किए जाते हैं। सम्भोग से पहले स्त्रियों को जैली या क्रीम योनि में लगाने होते हैं। कई बार ये परिवार कल्याण केन्द्रों पर भी वितरण किए जाते हैं। इनमें शुक्रकीट नाशक

औषधियां मिली होती हैं, जो वीर्य के शुक्रकीटों को मार देती हैं। परन्तु इनका प्रयोग इतना सफल नहीं रहता, जितना 'निरोध' का माना गया है। सख्ती के साथ गर्भ निरोध करने वाले अनेक दम्पती निरोध के साथ ही जैली और क्रीम का प्रयोग भी करते हैं। इससे उन्हें दोहरी सुरक्षा प्राप्त हो जाती है।

झाग वाली टिकियां— ये टिकियां भी महिलाओं द्वारा इस्तेमाल की जाती हैं। परिवार-नियोजन केन्द्रों एवं प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त मिलती हैं। एक टिकिया पहले पानी में भिगो ली जाती है, फिर अंगुली से पकड़कर योनि के भीतर अधिक-से-अधिक दूरी तक पहुंचा दी जाती है। भीतर पहुंचते ही टिकिया से झाग निकलने लगते हैं। टिकिया रखने के तीन से पांच मिनट बाद सम्भोग किया जा सकता है। टिकिया से निकले झाग करीब एक घण्टे तक सक्रिय रहते हैं। हर बार सम्भोग करने के पहले एक टिकिया प्रयोग में लानी चाहिए। टिकिया रखने के बाद स्त्री को कुछ गर्मी मालूम दे सकती है; लेकिन उससे कोई हानि नहीं होती। यदि जलन ज्यादा हो तो टिकिया का प्रयोग नहीं करना चाहिए। टिकिया का बक्स सूखे स्थान पर रखें।

लूप— हालांकि लूप काफी बदनाम हो चुका है, लेकिन वह 'निरोध' के समान ही एक सफल साधन है, जो स्त्रियों के लिए है। यह लचकीले प्लास्टिक से बना अंग्रेजी अक्षर (s) की शकल का एक छल्ला होता है। लूप को महिला डॉक्टर स्त्री के गर्भाशय में फिट कर देती है। लूप लगे रहने पर यदि शुक्रकीट और डिम्ब मिल भी जाएं, तो वे स्त्री के गर्भाशय में टिक नहीं पाते, फौरन बाहर निकल जाते हैं, फलतः गर्भधारण नहीं होता।

लूप लगाने में कोई कष्ट नहीं होता। और यह स्थायी रूप से स्त्री के गर्भ में फिट रहता है। फिर जब सन्तान-प्राप्ति की इच्छा हो तो महिला डॉक्टर इसे कुछ ही क्षणों में निकाल देती है: फिर स्त्री गर्भवती हो जाती है। वस्तुतः लूप आकार में बहुत छोटा होता है और इसके लगे रहने पर संभोग में कोई बाधा नहीं आती, क्योंकि यह गर्भाशय के भीतर बिठाया हुआ होता है। कुछ स्त्रियों को लूप लगाने में एक-दो दिन थोड़ा रक्तस्राव होता है या लूप फिट कराने के बाद पहली माहवारी साधारण से कुछ अधिक होती है; लेकिन अगली माहवारी ठीक होती है। कुछ स्त्रियों को शुरू-शुरू में कमर में दर्द की शिकायत भी हो जाती है, लेकिन बहुत-सी महिलाओं को कोई कष्ट या बाधा नहीं होती। यहां तक कि उन्हें इतना तक नहीं महसूस होता कि उनके गर्भाशय में कोई बाहरी चीज रखी गई है।

अब तक के परीक्षणों से यह सिद्ध हुआ है कि गर्भ रोकने में लूप सबसे अधिक सफल हुआ है। केन्द्रों पर लूप लगाने की सेवा मुफ्त की जाती है।

लोगों ने लूप के अवगुणों का प्रचार कुछ बढ़ा-चढ़ाकर किया, इसलिए यह साधन बदनाम हुआ; लेकिन एक अच्छा और सफल साधन होने के नाते इसका प्रयोगात्मक परीक्षण अवश्य करना चाहिए।

चैकपैसरी और टोपियां— ये दोनों साधन भी स्त्रियों द्वारा ही प्रयोग में लाए जाते हैं। चैकपैसरी को डायफ्राम और टोपियों को सरवाइकल कैप भी कहा जाता है। जैसे पुरुषों में निरोध लिंग का मुख ढक लेता है, उसी तरह महिलाओं में डायफ्राम और टोपियां गर्भाशय-मुख ढक लेता हैं। लेकिन इनके साथ एक कठिनाई यह होती है कि इन्हें धारण करने के लिए डॉक्टर या शिक्षित दाई की मदद लेनी होती है। वैसे महिला खुद भी इनका चढ़ाना-उतारना सीख सकती है, लेकिन उससे चूक होने की संभावना भी रहती है; यदि ठीक फिटिंग नहीं हो पाई तो गर्भ ठहर जाता है। इस झंझट के कारण ये साधन लोगों में लोकप्रिय नहीं हों पाए हैं। यदि इसका इस्तेमाल सही ढंग से होता है तो गर्भस्थिति से काफी सुरक्षा मिल जाती है।

पैसरी या टोपी गर्भाशय-मुख पर स्थायी रूप से नहीं फिट की जाती, सम्भोग के समय ही इसे लगाया जाता है। अधिक सुरक्षा की दृष्टि से इन साधनों के साथ भी जैली या क्रीम इस्तेमाल किया जाता है।

सम्भोग-क्रिया में लिंगाघातों से इन साधनों के हट जाने की भी संभावना होती है। इसके अतिरिक्त इनके साइज भी अलग-अलग होते हैं। प्रत्येक महिला को एक साइज फिट नहीं होता। साइज की जांच भी महिला डॉक्टर या प्रशिक्षित मिडवाइफ से करानी पड़ती है।

वस्तुत: इन दोनों साधनों में जितने झंझट हैं, उतनी सुविधा नहीं है, इसलिए इनका इस्तेमाल प्राय: बहुत कम लोग करते हैं, पैसरी और टोपा दोनों ही मुलायम रबर की बनी होती हैं।

सुरक्षित काल

स्त्री के दो मासिक धर्मों के बीच कुछ दिन ऐसे भी आते हैं, जिन दिनों उसके यौनांगों में परिपक्व (डिम्ब) नहीं होता। अत: यदि सिर्फ उन्हीं दिनों सम्भोग किया जाए तो गर्भस्थिति नहीं होगा। यह भी अवांछित गर्भस्थिति को रोकने का एक उपाय है—जो 'सुरक्षित काल' के नाम से पुकारा जाता है।

लेकिन यह उपाय न तो अभी विज्ञानपुष्ट है और न ही व्यवहार पुष्ट, क्योंकि सिद्धांत रूप से स्त्री का मासिक चक्र 28 दिन का माना गया है। लेकिन सभी महिलाओं में यह अवधि एक-सी नहीं होती। कुछ स्त्रियां जल्दी, तो कुछ देर से ऋृतुमती होती पाई जाती हैं। और एक ही महिला कभी 28, कभी 25 तो कभी 30 दिनों में ऋृतुमती होती है। इस अनियमितता के कारण सुरक्षित दिनों का पता लगाना बड़ा कठिन होता है।

इसके अतिरिक्त आधुनिक खोजों के आधार पर यह सिद्धान्त स्थिर किया गया कि आने वाले मासिक धर्म से 11 दिन पहले किन्हीं भी पांच दिनों में गर्भाशय डिम्ब ग्रंथियों से परिपक्व डिम्ब निकाल लेता है। इधर चूंकि शुक्रकीट दो दिन तक और स्त्री डिम्ब एक दिन तक जिन्दा रहते हैं, अतः उन पांच दिनों में ये तीन और जोड़ दिए जाते हैं और इस प्रकार दो मासिक धर्मों के मध्य के आठ दिन गर्भ ठहर जाने की आशंका से परिपूर्ण रहते हैं, अर्थात् यह 'असुरक्षित काल' होता है; और मास के शेष दिन सुरक्षित होते हैं। यदि किसी महिला का मासिक धर्म पूर्ण रूप से 28 का चलता हो, सुरक्षित दिन— निम्न सारणी के अनुसार वे होंगे, जिनके नीचे लकीर खींची गई है:

1 [1]	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

इस सुरक्षित काल के उपाय पर भी प्रयोग और परीक्षण हुए, महिलाओं ने चार्ट बनाकर अपने सुरक्षित काल के दिनों का हिसाब-किताब बिठाया, और केवल सुरक्षित दिनों में ही सम्भोग कराया; लेकिन फिर भी वे गर्भवती हो गईं। इस दृष्टि से यह नया सिद्धांत भी सौ फीसदी सही नहीं है। कदाचित् इसीलिए अनेक स्त्री-शरीर विशेषज्ञ वैज्ञानिक आज यह कहते हैं कि स्त्री को डिम्बमोचन किसी दिन भी हो सकता है। इसलिए परिवार-नियोजन क्षेत्र में 'सुरक्षित काल' भरोसे का उपाय नहीं माना जाता।

1. चौखटे में दिया 1 हो चुकने वाले मासिक धर्म का पहला दिन है।

खाने की गर्भ-निरोधक गोलियां

ये गोलियां भी महिलाओं द्वारा खाई जाती हैं। मासिक धर्म शुरू होने के पांचवें दिन से शुरू करके लगातार बीस दिन तक सेवन की जाती हैं।

लगभग 12–14 वर्ष पूर्व इन गोलियों का आविष्कार अमेरिका में हुआ, लेकिन भारत में ये गोलियां महिलाओं को रास नहीं आईं। अब भारतीय जलवायु के अनुसार यहां इनके नुस्खे में फेर-बदल करके परिष्कृत किया गया है। ये गोलियां भी परिवार-नियोजन केंद्रों पर महिलाओं के लिए मुफ्त वितरण की जाती हैं। परिष्कार करने के बावजूद अनेक महिलाओं को इनके सेवन से जी मिचलाना, उल्टी, सिर चकराना आदि विकार होते देखे जाते हैं, तब केन्द्र के डॉक्टर से सम्पर्क करना पड़ता है।

इसके अलावा इन गोलियों से सफलता तभी मिलती है जबकि महिला इनके सेवन में पूर्णरूप से नियमित रहे; एक दिन की चूक हो जाने पर भी इनका पूरा असर समाप्त हो जाता है, फिर परिवार-नियोजन के किसी दूसरे साधन पर निर्भर रहना होता है; एवं अगले मासिक धर्म से ही फिर नये सिरे से सेवन शुरू किया जाता है। इन्हीं कई झंझटों के कारण ये गोलियां व्यावहारिक साबित नहीं हो पाई हैं।

स्थायी साधन नसबन्दी

नसबन्दी गर्भ-निरोध का स्थायी साधन है। पति या पत्नी में से किसी एक की नसबन्दी हो जानी चाहिए।

पुरुषों की नसबन्दी

पुरुष का नसबन्दी का आपरेशन बड़ा सरल और सुरक्षित होता है। इसमें दस मिनट भी नहीं लगते और न कोई दर्द होता है। इसमें न कोई नुकसान होता है और न रोजाना के काम में रुकावट आती है। नसबन्दी करा लेने के बाद पुरुष की यौनशक्ति पहले की तरह ही कायम रहती है। कई पुरुषों में नई शक्ति का संचार भी होता देखा जाता है।

आपरेशन इतना आसान होता है कि आदमी को बेहोश नहीं करना पड़ता। शुक्रनलिकाएं, जो शुक्रकीटों को लाकर वीर्य में मिलाती हैं, उन्हें अलग कर दिया जाता है। वीर्य पहले की तरह ही आता रहता है, लेकिन शुक्राणु न होनें से गर्भस्थिति नहीं होती। आपरेशन कराने के कुछ मिनट बाद ही आदमी पैदल घर जा सकता है

और एक दिन आराम करके अपने काम-धंधे में लग सकता है। पांच-छः दिन तक मेहनत के काम, जैसे साइकिल चलाने या वजन उठाने से बचना चाहिए।

आपरेशन से पहले आए हुए शुक्रकीट नलिकाओं या शुक्राशयों में रहते हैं। उनसे गर्भस्थिति हो सकती है, अतः आपरेशन के बाद 8–10 बार निरोध चढ़ाकर सम्भोग करे तो वे शुक्रकीट निकल जाते हैं। फिर किसी सावधानी की जरूरत नहीं रहती।

स्त्रियों की नसबन्दी

महिलाओं की नसबन्दी भी एक छोटा-सा ऑपरेशन होती है। इस ऑपरेशन में डॉक्टर डिम्ब लाने वाली नलिका को काट देता है, फलतः डिम्बों का आना बन्द हो जाता है और गर्भस्थिति नहीं होती। ऑपरेशन के बाद महिला को लगभग एक सप्ताह अस्पताल में आराम करना होता है। महिला के स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता और वह रोज का काम-काज आसानी से कर लेती है। ऑपरेशन के बाद माहवारी भी पहले की तरह नियमित रूप से होती है; किन्तु गर्भस्थिति नहीं होती।

नसबन्दी के ये ऑपरेशन परिवार कल्याण केन्द्रों, अस्पतालों में मुफ्त किए जाते हैं। जच्चा-बच्चा केन्द्रों पर स्त्रियों के ऑपरेशन की सुविधाएं भी मिलती हैं। प्रायः नसबन्दी के शिविरों का आयोजन भी किया जाता है एवं चलती-फिरती टुकड़ियां भी ऑपरेशन की सेवाएं प्रदान करती हैं।

डाक्टरी सहायता से गर्भ की समाप्ति

यदि परिवार नियोजन करने में कोई दम्पती किसी कारण से चूक गए हों; और पत्नी को गर्भ ठहर गया हो, और यदि—

- ☐ गर्भवती की जान का खतरा हो,
- ☐ गर्भ की वजह से स्त्री को मानसिक आघात का भय हो,
- ☐ जबरदस्ती या बलात्कार के कारण गर्भ रह गया हो,
- ☐ डॉक्टरी जांच के अनुसार होने वाले बच्चे में किसी भी शारीरिक या मानसिक कमी या नुक्स का डर हो,

☐ तो अब काफी अस्पतालों में डॉक्टरी सहायता से गर्भ-समाप्ति की सुविधाएं मिलने लगी हैं। 'मेडिकल टर्मिनेशन आफ प्रेगनेन्सी एक्ट-1972' के मातहत गर्भपात अब कानूनी रूप से जायज हो गया है, जो स्त्रियों की भलाई के लिए

है। अब इस कार्य के लिए नीमहकीमों के पीछे भागने या जान जोखिम में डालने की आवश्यकता नहीं है।

इस कानून से पहले उन स्त्रियों के सामने गर्भस्थिति समस्या थी, जो बच्चा नहीं चाहती थीं।

अब अगर आपके नाम कोई अस्पताल इस कार्य के लिए स्वीकृत हो चुका है तो वहां अथवा जिला अस्पताल में जाकर जरूरत के अनुसार गर्भ की सफाई की सहायता प्राप्त की जा सकती है।

यह कार्य किसी भी मान्यता-प्राप्त अस्पताल में कराया जाए, इसे गुप्त रखा जाता है।

यदि गर्भ की सफाई की आवश्यकता आ ही पड़े तो देर नहीं करनी चाहिए। गर्भ जितने कम समय का होगा, गर्भपात में उतनी ही आसानी होगी। समय अधिक होने पर कठिनाइयां आना स्वाभाविक होता है। वैसे 12 सप्ताह तक गर्भ की सफाई करा लेनी चाहिए। यूं कानून के अनुसार 20 सप्ताह तक भी सफाई की व्यवस्था है, यदि आगे बच्चा न चाहें तो गर्भपात के साथ ही स्त्री का नसबन्दी ऑपरेशन भी हो सकता है।

कौन-सा साधन

अकसर पाठकगण मुझसे सलाह मांगते हैं कि वे परिवार-नियोजन के लिए कौन-सा उपाय काम में लाएं।

तो यदि आप दो बच्चों के माता-पिता बन चुके हैं तब अपनी या अपनी पत्नी की नसबन्दी करा लीजिए, आपके लिए इससे अच्छा दूसरा साधन नहीं हो सकता।

यदि आप नवविवाहित हैं

और अगर 'निरोध' आप दोनों पति-पत्नी को पसन्द है तो यह सबसे अच्छा, आसान और भरोसे का उपाय है। यदि पसन्द नहीं हो तो—

पत्नी को लूप पहनवा दें

लूप के बारे में दूसरे लोगों की शिकायतों पर ध्यान मत दीजिए। परिवार कल्याण के डॉक्टरों एवं कार्यकर्ताओं की रिपोर्ट है कि 4 में से 3 महिलाओं को लूप से कोई कष्ट या शिकायत नहीं होती। अतएव नवविवाहित दम्पती लूप का परीक्षण

अवश्य करें। यदि लूप रास आ जाता है, तो इससे बेहतर उपाय दूसरा नहीं है।

यदि संयोगवश माफिक न आए तो दूसरे साधनों के बारे में डॉक्टर से सलाह करें तथा पति-पत्नी स्वयं भी अपनी रुचियों में तालमेल बिठाकर कोई दूसरा साधन चुन लें। इस सिलसिले में एक से अधिक साधन का तजुर्बा कीजिए, ताकि यदि किसी समय एक साधन उपलब्ध न हो तो दूसरे साधन से सुरक्षा प्राप्त की जा सके।

□□

घरेलू लाइब्रेरी योजना

के सदस्य बनिए और घर बैठे अपनी मन पसंद पुस्तकें प्राप्त कीजिए। सूचीपत्र एवं नियमावली के लिए हमें लिखें :

हिन्द पॉकेट बुक्स

18, दिलशाद गार्डन, (शाहदरा) जी.टी. रोड, दिल्ली - 110095

विविध विषयों की उपयोगी पुस्तकें

नीति -शास्त्र

भर्तृहरि
नीति शतक 15/-

सत्यकाम विद्यालंकार
चाणक्य नीति 20/-

क्रीड़ा जगत

लोकेश शर्मा
पी. टी. उषा 12/-

डॉ. नरोत्तम पुरी
विश्व कप क्रिकेट 15/-

जीवनी व विचार

आचार्य भगवानदेव
महर्षि दयानन्द 16/-

हास्य-व्यंग्य

तारा शुक्ल
हंसो और जियो 18/-

जी. पी. श्रीवास्तव
बीरबल ज़िन्दा है 18/-

स्वास्थ्य-रक्षा/योग शिक्षा

धर्मचंद सरावगी
प्राकृतिक इलाज 32/-

डॉ. ओ. पी. जग्गी
मानसिक तनाव 16/-

डॉ. वी. वर्मा
योग द्वारा स्वास्थ्य 35/-

पाक-कला

माधवी दीक्षित
रसोई मांसाहारी (सजिल्द) 80/-
शाकाहारी भोजन 85/-

अरुणा शेठ
स्वादिष्ट भोजन-कला 22/-

स्वयं शिक्षा/केरियर

ओ. पी. शर्मा
फोटोग्राफी 30/-

सामान्य-ज्ञान

हरिमोहन शर्मा
क्या आप जानते हैं 18/-

डॉ. जमनालाल बायती
सफल साक्षात्कार कैसे दें 32/-

आत्म-विकास

जेम्स ऐलन
आगे बढ़ो : चिंता छोड़ो 25/-

स्वेट मार्डन
सफलता का रहस्य 24/-

उद्योग-व्यापार

डॉ. देवेन्द्र कुमार अग्रवाल
सफल एक्सपोर्ट कैसे करें 50/-

डॉ. विनोद कुमार
स्मॉल स्केल इन्डस्ट्रीज़ कैसे लगाएं 50/-
शेयर बाज़ार में पूंजी निवेश कैसे करें 50/-

डा॰ लक्ष्मीनारायण शर्मा

स्त्री-पुरुष

AHW HPB HINDI SERIES

- प्रत्येक स्त्री–पुरुष के जीवन में सेक्स का स्थान बहुत ही महत्वपूर्ण है।
- यह विषय इतना गहरा और नाजुक है कि स्वस्थ और आनन्दमय विवाहित जीवन के लिए इसका उचित ज्ञान बहुत आवश्यक है।
- सेक्स की सही–सही शिक्षा मिल सके, इसी उद्देश्य से विद्वान डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा ने इस पुस्तक की रचना की है।
- सफल गृहस्थ जीवन के लिए यह पुस्तक एक पथ प्रदर्शक की तरह आपकी सहायता करेगी, अतः इसे पढ़ना सभी स्त्री–पुरुषों के लिए अनिवार्य है।
- सबसे अलग नये ढंग की प्रामाणिक पुस्तक 'स्त्री–पुरुष'।

हिन्द पॉकेट बुक्स

Rs. 25/-